

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Filosofická fakulta

katedra kulturologie



# RIGORÓZNÍ PRÁCE

Alena Křečanová

## ZMĚNĚNÉ STAVY VĚDOMÍ

Altered States of Consciousness

Praha 2012

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala mým nejbližším za podporu, trpělivost a shovívavost. Velký dík patří také mému zdraví za to, že se mnou vydrželo až téměř do posledních stránek.

Za inspiraci bych chtěla poděkovat paní Mgr. Kamile Němečkové.

*Práci věnuji všem těm, kteří se nebojí jít proti proudu.*

### **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto rigorózní práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.

V Praze dne 29. ledna 2013

Alena Křečanová

## **Abstrakt**

Ústředním tématem práce jsou změněné stavy vědomí. Práce má podobu teoretické studie, která se pokouší komplexně uchopit fenomén změněných stavů vědomí a přehledně zmapovat veškeré jeho aspekty. Jelikož změněné stavy vědomí je možné vymezit pouze prostřednictvím pojmu vědomí, je podstatná část práce věnovaná reflexi vědomí a jednotlivým přístupům k vědomí. Jako metoda byla zvolena práce s literárními zdroji s akcentem na interdisciplinární přístup k celé problematice. Na základě systematické analýzy obecných charakteristik změněných stavů vědomí jsou posléze změněné stavy vědomí klasifikovány podle jednotlivých specifikací.

Struktura práce je členěna do tří kapitol. První kapitola se zabývá vědomím, nabízí různé úhly pohledu na tento komplikovaně uchopitelný jev a v souvislosti s tím vytyčuje základní teorie vědomí. Následující prostor je věnován kvalitativním změněným stavům vědomí, tedy takovým změněným stavům vědomí, které disponují určitým potenciálem. Zatímco druhá kapitola se soustředí na historii a metody výzkumu, vymezuje základní charakteristiku změněných stavů vědomí a jejich funkce, poslední, třetí, kapitola rozčleňuje změněné stavy vědomí do kategorií a podrobně popisuje jednotlivé typy změněných stavů vědomí s akcentem na jejich kulturní specifika. Práce je uzavřena vlastním pohledem, reflexí autorky práce.

Klíčová slova: vědomí, změněné stavy vědomí, spánek a snění, zážitky blízké smrti, trans, meditace, šamanismus

## **Abstract**

This theoretical study contains a systematic analysis of altered states of consciousness. The study is based on a reflection of the qualitative altered states of consciousness, that offers some potential and attempts to describe altered states of consciousness in their complexity as well as to map all their aspects in a structured. It utilises the notion of consciousness to define the altered states of consciousness. The chosen method is to work with literary sources where an emphasis is placed on an interdisciplinary approach.

The structure of the thesis is divided into three chapters. The key topic of the first chapter is an examination of the phenomenon of consciousness and interdisciplinary theories of consciousness. The second chapter is focused on the description and analysis of altered states of consciousness, concentrates on the history and methods of research of altered states of consciousness and delineates their basic characteristic and their functions. The last chapter divides the altered states of consciousness into categories and gives them a detailed description. The thesis ends with a final conclusion which brings an integration of the findings above mentioned with the focused on the second chapter.

Keywords: consciousness, altered states of consciousness, sleep and dreaming, near death experience, trance, meditation, shamanism

## OBSAH

Úvod .....	9
Předmět, cíl, metoda a struktura práce .....	10
<b>1. ZÁKLADNÍ UVEDENÍ DO PROBLEMATIKY VĚDOMÍ .....</b>	<b>12</b>
1.1 Definice vědomí .....	13
1.2 Současné přístupy k vědomí .....	15
1.2.1 Neurobiologické teorie vědomí .....	16
1.2.2 Fyzikální teorie vědomí .....	18
1.2.3 Filosofické teorie vědomí .....	19
1.2.4 Psychologické přístupy k vědomí .....	20
1.2.5 Antropogenetické přístupy k vědomí .....	23
1.2.6 Kulturní teorie vědomí – kultura jako ekvivalent vědomí .....	25
1.3 Shrnutí .....	26
<b>2. ZMĚNĚNÉ STAVY VĚDOMÍ .....</b>	<b>28</b>
2.1 Definice změněných stavů vědomí .....	29
2.2 Historie a metody výzkumů změněných stavů vědomí .....	31
2.3 Základní charakteristika změněných stavů vědomí .....	34
2.3.1 Fyziologické vlastnosti změněných stavů vědomí .....	35
2.3.2 Psychologické vlastnosti změněných stavů vědomí .....	36
2.3.3 Náboženské a sociokulturní aspekty změněných stavů vědomí .....	37
2.4 Funkce změněných stavů vědomí – typy prožitků .....	43
2.5 Metody navození změněných stavů vědomí .....	45
<b>3. KATEGORIZACE ZMĚNĚNÝCH STAVŮ VĚDOMÍ .....</b>	<b>48</b>
3.1 Spontánně vzniklé změněné stavy vědomí .....	50
3.1.1 Spánek a snění .....	50
3.1.2 Prožitky blízkosti smrti .....	62
3.1.3 Duchovní krize .....	67
3.2 Navozené změněné stavy vědomí .....	71

3.2.1	Hypnóza .....	71
3.2.2	Trans .....	72
3.2.3	Šamanismus .....	74
3.2.4	Techniky transu .....	88
3.2.5	Meditace .....	97
3.2.6	Psychedelika .....	104
Závěr .....		127
Seznam použité literatury .....		130

*„Viděl jsem před očima ten věnec, jak pluje, jak ho podává potok říčce, říčka řece, řeka Dunaji a Dunaj moři. Viděl jsem před očima ten věnec a jeho nenávratnost. V té nenávratnosti to bylo. Všechny základní životní situace jsou nenávratné. Aby byl člověk člověkem, musí tou nenávratností projít s plným vědomím. Vypít ji do dna. Nesmí švindlovat. Nesmí se tvářit, že ji nevidí. Moderní člověk švindluje. Snaží se obejít všechny mezníky a projít zadarmo od života ke smrti. Lidový člověk je poctivější. Dozpívá se až na dno každé základní situace.“*

*Milan Kundera*



## ÚVOD

*„Naše normální bdělé vědomí – naše racionální vědomí, jak bychom je mohli nazvat – je jen jeden druh vědomí, kolem něhož leží formy vědomí, které jsou zcela odlišné, a od něhož jsou odděleny tenkým závojem. Můžeme jít životem, aniž bychom tušili jejich existenci ... Žádné pojetí světa nemůže být úplné, ponechává-li tyto jiné formy vědomí nepovšimnuty.“*

*William James (1930, s. 162)*

Kvalitativně prožívané změněné stavy vědomí pootvírají dveře, vedoucí do neproniknutelné říše lidské mysli. Každá z kategorií změněných stavů vědomí sice představuje jiné dveře a způsob, kterým se člověk dostane do změněného stavu, znázorňuje jiný klíč. Všechny tyto pomyslné dveře však vedou do sfér, které se výrazně liší od naší běžné, konvenční reality.

Změněný stav vědomí je neoddělitelně spojen se subjektivním vnímáním a prožíváním, ačkoliv obvykle byla změna vědomí součástí obřadů, ve kterých docházelo k integraci člověka s celým společenstvím i ke spojení s historií, popřípadě kosmologií a mytologií tohoto společenství. To mělo pro každého jednotlivce i pro celou společnost obrovský význam. Jedinec získal skrze změněný stav vědomí možnost nahlédnout na svět a do hlubších souvislostí, lišících se od pohledu jeho každodenní zkušenosti. Dočasná změna vnímání a prožívání světa, nahlédnutí univerza z jiných perspektiv, umožňuje člověku nadhled na své bytí, což rozšiřuje horizont možností k jeho osobnostnímu růstu. Odlišný pohled na svět znamená také nové zpracování dřívějších zkušeností, v souvislosti s tím dochází k odhalení nových cest řešení problému a celkově k hlubšímu porozumění sobě a svému místu na světě. Příslušníci některých starých kultur měli změněné stavy vědomí do svého každodenního života natolik zakomponované, že se kupříkladu před důležitým rozhodnutím nejdříve skrze určitou techniku uvedli do stavu změněného vědomí, v kterém opětovně toto své rozhodnutí zvažovali. Běžný stav vědomí totiž chápali jako omezený obvyklými duševními pochody a vnímáním běžné reality, redukováný přesvědčením a zvyky. Proto byli toho názoru, že nejhlubšího porozumění mohou dosáhnout právě prostřednictvím změny vědomí. Uvolnění psychického napětí, sepětí s druhými a samozřejmě získání nových znalostí a zkušeností, pak umožnilo kvalitativně lepší a konstruktivnější fungování celého společenství.

## PŘEDMĚT, CÍL, METODA A STRUKUTRA PRÁCE

Tato rigorózní práce je přehledovou studií, podrobně mapující fenomén změněných stavů vědomí. V souvislosti s tématem změněných stavů vědomí existuje mnoho literárních děl. Tyto knižní publikace se však zabývají pouze jednotlivými segmenty či jen některými z částí členité problematiky změněných stavů vědomí. Rigorózní práce tedy prvoplánově vznikala za účelem vyplnění prázdného místa na tomto poli a z důvodu ujednacení tematické rozštěpenosti. Východiskem je systematický přístup k problematice změněných stavů vědomí a kritická analýza dostupných literárních zdrojů.

Předmětem práce jsou kvalitativní změněné stavy vědomí, stavy vědomí, odlišné od stavu běžného, „bdělého“ vědomí, stavy oplývající pozitivním potenciálem, a jejich vymezení se vůči vědomí. Pochopení fungování vědomí, s nímž změněné stavy vědomí úzce korespondují, nám pomůže uchopit realitu z různých perspektiv. Naopak prostřednictvím změněných stavů vědomí je odhalována vysoká míra plasticity vědomí. Zatímco pro západní kulturu představují změněné stavy vědomí antisociální způsob bytí, starověké kultury, původní kultury celého světa a kultury východu si změněných stavů vědomí vysoce cenili, o čemž vypovídá mimo jiné i široká škála technik navození těchto stavů. Změněné stavy vědomí měly a doposud mají v těchto kulturách zásadní společensko-kulturní význam a jsou odrazem společenské a osobní identity. Zakoušení kvalitativních změněných stavů vědomí se ukazuje být kulturním konstruktem. Z kulturologické perspektivy se změněné stavy vědomí, spolu s kulturním kontextem, v kterém se používají, ukazují jako významná proměnná pro pochopení konkrétních společností.

Hlavním cílem této práce se stala detailní deskripce a analýza fenoménu změněných stavů vědomí, a to se všemi korespondujícími souvislostmi včetně vymezení obtížně definovatelného pojmu vědomí. Práce si dále klade za cíl jednak popsat změněné stavy vědomí zvenčí, a jednak se snaží pomocí interpretace kulturních významů odhalit vnitřní smysl změněných stavů vědomí a jejich sociální a kulturní kontext. Na základě tohoto cíle byly vytyčeny klíčové otázky, na něž se práce mimo jiné pokouší najít odpověď:

- Jsou změněné stavy vědomí kulturně či biologicky podmíněné?
- Jaké jsou účinky anebo dopady změněných stavů vědomí na lidskou psychiku?
- Jaká je funkce změněných stavů vědomí ve sociokulturním systému?

Zvolenou metodou je práce s literárními zdroji. V rámci zachování komplexity, která je nezbytná pro odhalení motivací tradičních kultur uvádět se do stavů změněného vědomí, byly v souvislosti s prací studovány řešerše z různých vědních disciplín. Interdisciplinární přístup využívá poznatky převážně ze společenskovědních oborů, z psychologie, antropologie, z filosofie a religionistiky, z etnologie, sociologie ad., ale také z oblastí věd přírodních. Bází celého procesu je teoretická analýza a kulturologická reflexe. Cílem zvolené metody je integrovat informace z nesourodých literárních zdrojů a podat komplexní obraz fenoménu změněných stavů vědomí a přidruženého pojmu vědomí.

Struktura práce je členěna do tří hlavních kapitol. Základním pilířem celé práce je téma změněných stavů vědomí. Vzhledem k potřebě definovat změněné stavy vědomí se ukázalo jako nutné blíže se seznámit s pojmem vědomí. První kapitola se proto věnuje problematice vědomí a je podstatnou rovinou pro kontext následujících kapitol. Druhá kapitola je zaměřena na popis kvalitativních změněných stavů vědomí, stavů s pozitivní hodnotou pro jedince i pro jeho společenství, s akcentem na specifika tradičních kultur. Změněné stavy vědomí zahrnují širokou paletu různých stavů. Jejich společným charakteristikám se věnuje druhá kapitola, kdežto poslední, třetí kapitola se zabývá klasifikací změněných stavů vědomí a analytickým rozbořením jednotlivých kategorií. Práce je uzavřena reflexí směrem k tématu. Závěr se soustředí také na přímé odpovědi vztahující se k cílovým otázkám, jejichž podrobnou verzi pozorný čtenář nalezne v průběhu studia celého znění textu.

# 1. ZÁKLADNÍ UVEDENÍ DO PROBLEMATIKY VĚDOMÍ

Abychom byli schopni vymezit změněné stavy vědomí, nejprve se musíme zaměřit na základní stavební kameny, konstituující vědomí, a pokusit se odpovědět na otázku „co je vědomí?“ Vědomí (angl. *consciousness*) bylo a je jedním z nejsložitějších a zároveň nejvýznamnějších (nejen) vědeckých témat. Jde o termín natolik obsáhlý a nejednoznačný, že neumožňuje vytvoření jednotné definice. Výzkumy vědomí jsou mezioborové povahy, předmět vědomí zaměstnává mnoho vědců, neexistuje však žádná teorie, která by byla obecně uznávána. Díky existenci obrovské názorové roztržitosti a mnohoznačnosti definic je velice složité fenomén vědomí pojmout komplexně. Navíc určitá syntéza chybí nejen mezi jednotlivými obory, ale i uvnitř daných oborů. Morávek upozorňuje na tento fakt slovy: „Jen málokterý pojem je používán v tolika různých kontextech a k tolika různým označením, jako je právě pojem vědomí.“ (Morávek, 1974, s. 55) Chalmers (1996) zas říká, že neexistuje nic člověku bližšího než je vědomí, ale také neexistuje nic, co by bylo tak obtížně vysvětlitelné. Tím Chalmers vyjadřuje největší paradox vědomí. Ačkoliv jsme si mi lidé naprosto jisti, že vědomí máme, tedy že je existence vědomí nezpochybnitelná, přesto pro nás zůstává nevysvětlitelným fenoménem.

Nápaditou metaforou vysvětluje vědomí, respektive schopnost vědomí, Russel (2008). Schopnost vědomí se podle něj dá přirovnat ke světlu z filmového projektoru. Tím, jak projektor vrhá světlo na plátno, vytváří hrou se světlem nekonečné množství obrazů, které odpovídají vjemům, snům, vzpomínkám, myšlenkám a pocitům. Bez světla by však nebyly možné žádné z obrazů. Všechny obrazy jsou z tohoto světla složeny, nicméně my jako pozorovatelé si světlo neuvědomujeme. Proto v Russelově přirovnání světlo představuje právě schopnost vědomí. Víme, že vědomí máme, ale málokdy si samotné vědomí uvědomujeme.

Russelovo přirovnání nám naznačilo obrysy vědomí. Přesto je třeba tento komplikovaný jev vysvětlit podrobněji. Nejprve se zaměříme na pokusy definovat vědomí v českých a zahraničních především psychologicky orientovaných encyklopediích a publikacích, poté nastíníme současné teorie vědomí v jednotlivých oborech. Naší snahou bude vymezení vědomí interdisciplinárně, abychom se pokusili zachytit podstatu tohoto členitého tématu a abychom zde přiblížili základní přehled současných teorií vědomí. V této části práce jde především o podání popisného rámce, nikoliv o vyčerpávající přehled všech

současných teorií vědomí. Následující text se nesnaží být podrobným přehledem, a třebaže nám ani nepomůže najít přímou odpověď na úvodní otázku „co je vědomí?“, jistě alespoň postačí k ucelenější představě o vědomí a jednotlivých teoriích, které na vědomí nazírají z různých úhlů pohledu.

## 1.1 Definice vědomí

Hartl a Hartlová (2010, s. 656) definují vědomí jako „obsah mysli, který si člověk dokáže vybavit; zahrnuje subjektivní jevy, od vnímání prostého podnětu až ke složitým poznávacím procesům, na nichž se podílejí psychodynamické činitele, jako je motivace, vliv předchozí zkušenosti a momentální stav (únava, drogy).“ Tento popis vědomí je velice zevrubný, podávající redukovanou informaci a pro naše účely nedostačující.

Nakonečný (1997) vidí ústřední roli pojmu vědomí při vymezování předmětu psychologie. Upozorňuje dále na fakt, že vědomí nabývá jiného významu v psychologii a jiného ve filosofii. Zde je třeba se na chvíli zastavit. Filosofie analyzuje pojem vědomí, jelikož oblastí zkoumání filosofů jsou především pojmy. Z hlediska filosofie se „každý může přesvědčit jenom o tom svém vědomí“. (Peregrin, 2004, s. 536) Kdežto psychologie studuje především vztah vědomí a lidského mozku. Z tohoto důvodu je zaměření následujících definic psychologické, neboť pro naši práci se ukazuje jako podstatnější.

Nakonečný soudí, že lidské vědomí má tři odlišné významy. Vědomí: „1. Vyjadřuje niternost prožívání, a je tak v protikladu k pojům mimovědomý a bezvědomý. 2. Znamená předmětné vědomí, tj. „vědění o něčem“, a stojí tak v protikladu k pojmu nevědomí. 3. Vyjadřuje sebereflexi, tj. uvědomování si sebe sama.“ (Nakonečný, 1997, s. 379) První dva body specifikují vědomí jako protiklady k bezvědomí, nevědomí, přičemž první se objevuje v psychologii v užším (vědomí jako stupeň bdělého prožívání) a druhý v širším smyslu (vědomí jako znalost souvislostí). Ani toto vymezení není zcela jasné. Vezmeme-li v potaz, že výše uvedené protiklady vědomí nejsou přesněji definovatelné, může být Nakonečného vysvětlení zavádějící.

Gillernová, et al. (2000) také rozděluje vědomí do tří kategorií, „a) vědomí jako stav bdělosti (vigilance), který je podmíněn úrovní aktivace mozku; je to kontinuum, na jehož

jednom konci je stav vysoké bdělosti (aktivace), na druhém stav bezvědomí (případně až komatu), b) vědomí jako uvědomování si vlastních prožitků, tj. subjektivní přináležitosti prožitků vnějšího a vnitřního světa, c) vědomí sebe sama, svého sebeobrazu, od kterého se odvozuje sebepojetí, sebehodnocení, a další složky jáství.“ (2000, s. 56) S Nakonečným se však shodují pouze v prvním bodě, kde je vědomí vymezeno svým protipólem, bezvědomím, a v bodě třetím, kde je vědomí možno zaměnit sebereflexí. Naopak zde panuje naprostá kongruence s Morávkem (1974), který shrnuje tři složky vědomí (vigilitu, subjektivní prožitek a vědomí sebe samého) větou „Já jsem si něčeho vědom.“ (1974, s. 14) Touto větou, jak tvrdí, je možno vyjádřit jádro celé problematiky.

Atkinsonová, et al. (1995, s. 213) v úvodu kapitoly rozebírající vědomí říká: „... existuje tolik teorií, kolik je autorů, kteří o tomto tématu vytvářeli teorie.“ Tedy ani v nejužívanější učebnici moderní psychologie nenajdeme přesnou definici, přestože podle Atkinsonové (1995, s. 213) „mnoho vědců věří, že celkový výklad vědomí je již blízko.“ Atkinsonová kritizuje jednostranné pohledy na vědomí a užívá Kihlstromovo rozlišení, kde „... vědomí zahrnuje: a) sledování sebe sama a svého okolí tím způsobem, že vjemy, vzpomínky a myšlenky jsou přesně reprezentovány ve vědomí; b) ovládání sebe sama a svého okolí tím způsobem, že jsme schopni zahajovat a ukončovat své jednání a kognitivní aktivity.“ (Atkinson, et al., 1995, s. 214) Sledování sebe sama velice úzce souvisí se zaměřeností pozornosti a selekcí informací z vnějšího a vnitřního světa. Funkce ovládání sebe sama koordinuje činy jednotlivce s událostmi vnějšího světa a může být ovlivňována i procesy na nevědomé úrovni.

Koukolík pojem vědomí chápe obsáhleji nežli dříve jmenovaní autoři. Definiuje celkem čtyři významy, které se zaměřují. Vědomí může znamenat: 1. bdělý stav; angl. *alertness*; jehož opakem je bezvědomí nebo spánek 2. zkušenost; angl. *experience*; pocit souvislosti událostí, toku času od jedné zkušenosti ke zkušenosti další, od jednoho okamžiku k dalšímu, za tento pocit odpovídá zejména pracovní paměť 3. orientovanou pozornost; angl. *attention* 4. sebeuvědomění neboli vědomí o vědomí, jáství; angl. *awareness*; tento pojem se užívá promísene s pojmem *consciousness*. (1997, 2002, 2005) Někde Koukolík přidává ještě význam pátý, tzv. osobní psychiku, angl. *mind*; což je podle něj „všechno, čemu věříme, co zamýšlíme nebo co očekáváme“ (Koukolík, 2005, s. 127) Logik a filosof Peregrin sice napadá tyto Koukolíkovy definice a vazby, které v českém překladu z angličtiny nemají odpovídající smysl (Peregrin, 2004), přesto je Koukolíkovo rozdělení podrobné a vyčerpávající snad

veškeré možnosti pojmání vědomí. Navíc nám jeho interpretace vědomí a snaha o rozlišení anglických termínů a jejich výklad a vysvětlení v češtině pomáhá nahlédnout i do problematiky mezijazykové interpretace, kdy je překlad často omezujícím faktorem, ovlivňujícím nejen obsah, ale komplikující i vystihnoutí podstaty složitých fenoménů.

## 1.2 Současné přístupy k vědomí

*„Vědci jsou ve zvláštní pozici, kdy jsou každý den konfrontováni s nevyvratitelnými faktem svého vlastního vědomí, aniž by byli schopni je vysvětlit.“*

*Christian de Quincey*

Podle Baruše existují tři přístupy k vědomí: fyziologický, kognitivní a fenomenologický. Každý z těchto přístupů je spojen se specifickým nahlížením na vědomí. Fyziologická perspektiva souvisí s fyziologickými procesy, které jsou studovány v rámci neurobiologie. Pohled kognitivní, zahrnující veškeré kognitivní procesy ve vědomí jako jsou percepcie, myšlení, paměť, rozhodování a kreativita, spadá do oblasti kognitivních věd, psychologie, filosofie a věd informačních. Poslední přístup zkušenostní či fenomenologický je zaměřen na vědomí sebe sama, na introspekci a sebereflexi. Primárně tento přístup staví na investigativní metodě a zabývají se jím psychologie, antropologie, filosofie a religionistika (Barušs, 2003, s. 5). Barušs vidí úzkou propojenost těchto tří hledisek, a ačkoliv je fyziologická perspektiva někdy poněkud bagatelizována, je podstatné používat veškeré výzkumné strategie, které by mohly přispět k porozumění vědomí (Barušs, 2003, s. 6).

Chalmers (1996) vyzdvihuje nutnost vymezit úroveň obtížnosti problémů, které se při studiu vědomí vynořují a navrhuje rozlišení přístupu k vědomí na dva stupně. Snadné či jednoduché problémy se týkají obsahu vědomí (schopnosti integrovat informace, regulovat a usměrňovat chování atp.) a je možné je řešit stávající vědeckou metodou. Za záhadu Chalmers považuje fakt, že jsou tyto procesy provázány jedinečnými subjektivními zážitky. Vážné problémy souvisejí se vznikem subjektivního fenomenálního vědomí, s mozkovými procesy a jsou charakterizovány qualii (kvalitativní mentální stavy, formující souvislý proud individuální zkušenosti). Smutnou pravdou je, že oblast vážných problémů, vlastního

vnitřního světa subjektu, je přitom velice často vědeckou obcí opomíjena. „Autoři odborných studií o vědomí mnohdy začínají úvahami o záhadnosti a nepostižitelnosti (subjektivně prožívaného) vědomí, načež celkem bez rozpaků nabídnou jako řešení svou originální teorii, kterou však po bedlivějším pohledu odhalíme jako příspěvek k lehkému problému.“ (Havel, 1996, s. 123)

Brixí (2009) zvažuje další možná hlediska dělení. Přiblížit se k doposud neexistující definici vědomí by bylo možné prostřednictvím kategorizace jednotlivých teorií na korelát vědomí, související často s filosoficky-metodologickou základnou každého vědce. Přímou se také nabízí rozdělení teorií vědomí podle upřednostňovaného oboru, tedy psychologie, filosofie, kvantové fyziky, neurologie ap. Přitom je nutné brát v úvahu, zda badatel předkládá vlastní koncepci vědomí či je jeho snahou filosoficky nebo popisně uchopit celou problematiku. Po zvážení Brixí navrhuje rozdělení teorií vědomí na základě vědeckých disciplín, „... s jejichž pomocí se jednotliví vědci snaží vědomí uchopit a alespoň částečně vysvětlit.“ (2009, s. 25) Konkrétně jde o fyzikální teorie, neurobiologické, filosofické, psychologické a antropogenetické teorie.

My se posledního rozvržení přidržíme, jelikož se nám jeví jako nejpřehlednější. Avšak nabídneme pouze stručný přehled současných základních teorií vědomí s důrazem na teorie antropogenetické. K výše uvedenému rozdělení jsme ještě připojili kulturní teorii vědomí americké kulturní antropoložky Quinnové. Teorie byly vybrány tak, aby nastínily co možná největší šíři pohledů, preferováni byli autoři, jejichž snahou byl více či méně ucelený pohled nebo dva autoři jednoho oboru, kteří nahlíží na vědomí z opačných stran jedné mince. Prostřednictvím tohoto nastínění se pokusíme přiblížit odpovědi na úvodní otázku „co je vědomí?“

### **1.2.1 Neurobiologické teorie vědomí**

Damasio, původem portugalský neurobiolog, pojímá vědomí jako proces simultánní spolupráce mnoha mozkových oblastí, kde vědomí „existuje pro mozek, vypráví příběhy pestrých tělesných událostí a užívá tyto příběhy k optimalizaci života organismu“ (Damasio, 2004, s. 237), a zároveň je neoddělitelně spojeno s tělem „... prostřednictvím vzájemně



sdílených biochemických a neuronálních okruhů.“ (Damasio, 2000, s. 82) Vědomí, mozek a tělo jsou tři složky jednoho organismu, které není možné rozdělit, aniž by to neohrozilo kvalitu života.

Jádrem celé neurobiologie, jak Damasio předpokládá, je akt organismu, tvořícího neuronální reprezentace, „... které se mohou stát představami, mohou se zpracovávat v procesu nazvaném myšlení a konečně mohou ovlivňovat chování“ (2000, s. 84-5) i subjektivní prožívání. Celý tento proces znamená pro Damasia mít vědomí, přičemž emoce vidí jako vývojově nejpůvodnější složku vědomí.

Damasio předkládá v mnoha ohledech originální teorii, ve které se pokouší o uchopení celé problematiky vědomí komplexně. „Pro Damasia je charakteristická snaha porozumět systémům jako celku a nespokojit se pouze s tvrzeními vytrženými z kontextu myšlenkového a faktického.“ (Brixí, 2009, s. 59)

Britský fyzik a biochemik, laureát Nobelovy ceny a spoluobjevitel chemické struktury DNA, Crick a počítačový vědec Koch nabízejí jiný úhel pohledu na vědomí. Domnívají se, že „pokusy řešit problém vědomí na základě obecné filosofické argumentace jsou odsouzeny k neúspěchu.“ (Crick, 1997, s. 29) Předpoklad neexistence jediného či jednotného vědomí, tedy existence několika typů vědomí, podporují návrhem nepokoušet se o formální, přesnou definici vědomí. Objasnit všechny stránky vědomí je možné pouze tehdy, zkoumají-li se všechna možná hlediska, přičemž strategií této dvojice vědců je najít nejslabší místo a zaměřit úsilí na něj. Z tohoto důvodu směřují svůj „útok“ na podobu vědomí pro zkoumání z jejich pohledu nejsnazší, tedy na vědomí zrakové, pro výraznou orientaci člověka na zrak a bohatost informací ze zrakových podnětů.

Crickova a Kochova teorie zrakového vědomí staví vědomí na neuronálním základě a na faktu, že v každém okamžiku souvisí vědomí s určitou neuronální skupinou mozku. „Různé neurony, reagující na vlastnosti některého zvláštního předmětu mají sklon vydávat impulsy současně, zatímco jiné aktivní neurony, odpovídající na jiné předměty, své vlastní impulsy synchronně s touto množinou nevydávají.“ (Crick, 1997, s. 32) A dále: „V každém libovolném okamžiku odpovídá vědomí zvláštnímu druhu činnosti dočasné skupiny neuronů, která je zlomkem daleko větší skupiny možných kandidátů.“ (Crick, 1997, s. 209) Crick si též

klade otázku, kde sídlí neurony vědomí. Odpověď vyplývá z výzkumů. Ty potvrzují, že neexistuje „... jedna jediná korová oblast, jejíž aktivita by odpovídala celému obsahu zrakového vědomí.“ (Crick, 1997, s. 206)

Crickův redukcionistický pohled na vědomí jakožto důsledek činnosti vzájemně interagujících neuronů je na jednu stranu oceňovaný, zejména díky detailnímu nastínění úzké propojenosti specifické mozkové činnosti s činností vědomí. Na druhou stranu je Crickova a Kochova teorie velice diskutovaná – není zde totiž brána v potaz komplexnost fenoménu vědomí. Vědomí je zúženo na pouhý jeden segment činnosti celého mozku, na „časoprostorově proměnlivou činnost jen některých neuronálních skupin.“ (Koukolík, 2002, s. 425) Avšak samotný Crick je v závěru své knihy „Věda hledá duši“ sebekritický, když nepřímě označuje svou teorii za domeček z karet.

## **1.2.2 Fyzikální teorie vědomí**

Britský fyzik a matematik Penrose se inspiroval u Poppera, především z jeho myšlenky psychického světa vynořujícího se ze světa fyzikálního. Významně ho ovlivnila i práce Alberta Einsteina. Vztah mezi energií a hmotností, popsáný a vyjádřený Einsteinovou rovnicí  $E=mc^2$ , ho přivedl na myšlenku, že není možné, aby vědomí a tělo neřídily stejné zákonitosti - vědomí je nejspíš pouze jinou formou hmoty než tělo. V Penrosově kontroverzní teorii se prolínají současné pozorování matematiky, kvantové fyziky, kybernetiky, psychologie, filosofie i neurobiologie.

Podle Penrose vědecké přístupy pojímající vědomí z hlediska experimentálního pozorování selhávají, když mají vysvětlit určité jeho aspekty. Ani představa lidského mozku jako počítače není reálná, jelikož lidská mysl je schopna daleko složitějších operací nežli počítač. Autor se domnívá, že vědomí je důsledek fyzikálních procesů, probíhající pod neuronovou úrovní v tzv. mikrotubulech. Mikrotubuly jsou složkou buněčného cykloskeletu a přestože nejsou doposud plně prozkoumané, zdá se, že mohou přenášet velice složité signály. Dokonce se v rámci vědeckých výzkumů přišlo na fakt, že při narkóze jsou to právě mikrotubuly, které se „vypínají“. Je tedy pravděpodobné, že je tato složka odpovědná za vznik a udržení si vědomí (Brixí, 2009). Penrose předpokládá, že by se na úrovni mikrotubulů mohly v mozku odehrávat kvantové operace.

Penrose svými hypotézami nastiňuje jen základní stavbu vědomí a přiznává nedostatečný stupeň znalosti vědomí ve vědeckých disciplínách. Schopni úplně porozumět fenoménu vědomí budeme až tehdy, dojdeme-li k pochopení podstaty hmoty, času, prostoru a zákonů, kterými se tyto faktory řídí (Brixí, 2009).

### 1.2.3 Filosofické teorie vědomí

Filosofie zkoumá vztah vědomí k bytí ze dvou úhlů - z hlediska dualismu a z pohledu monistických teorií, v rámci kterých se vydělují filosofové idealističtí a materialističtí. Idealisté zastávající stanovisko existence jediné duchovní podstaty, chápou vědomí jako centrum lidské existence. Materialisté, stojící na druhém břehu, předpokládají vznik mentálních fenoménů na základě činnosti centrální nervové soustavy (Plháková, 2004).

Chalmers si představuje vědomí jako cosi přesahujícího, neredukovatelného. Zastává názor, že vědomí není totožné s hmotou, jeho následující argumentace jasně vystupuje proti materialistickým koncepcím vědomí. Jestliže v našem světě existuje vědomé prožívání, je možná existence paralelního světa, fyzicky identického s naším, ve kterém jsou ovšem charakteristiky vědomí odlišné od našeho světa. Díky tomu je možná i existence rozdílných charakteristik vědomí, přesahující charakteristiky fyzické. Na základě výše uvedených tvrzení stanovuje hypotézu, že je materialismus chybný (Chalmers, 1996).

Americký filosof Searle, vystupující proti dualismu a čerpající z výzkumů moderní neurobiologie, uvažuje o vědomí jako o důsledku biologických a fyzických procesů mozku (zde je v rozporu s Chalmersem, který tvrdí, že je vědomí založeno na kvalitě subjektivního prožívání). Vědomí se skládá z kvalitativních subjektivních stavů a procesů vnímání a uvědomování si a je identické s částí mozku (Searle, 2002). Searle svou definici omezuje na vědomí ve smyslu bdělého stavu. Vědomí je podle jeho názoru proces shodný s jakýmkoliv jinými tělesnými procesy. Tím pokládá rovnítko mezi naprosto kvalitativně odlišné jevy.

Searle je přesvědčen o existenci určitého kulturního odporu k pochopení vědomé mysli, hluboce zakořeněného ve filosofických a náboženských systémech, které anticipují nezávislou duchovní substanci a jejich představa lidských bytostí je neslučitelná s globálním

vědeckým pojetím fyzikálního materiálního světa jako množiny vzájemně působících fyzikálních systémů (Plháková, 2004).

Teorie amerického kognitivního vědce Denneta předpokládá, že lidské vědomí vzniká ze vzájemného spolupůsobení kognitivních a fyzikálních procesů v mozku. Ve svých filosofických úvahách si představuje vědomí jako software, který je evolučně přeprogramován na nervové soustavě, tj. na biologickém hardwaru (Nakonečný, 1997). Přestože jsme se vyvinuli a jsme složeni z makromolekul (např. DNA, RNA), tedy z tzv. „přirozených či sebereplikujících se robotů“, vykazujeme skutečné vědomí. Evolučním vývojem jsme se vyvinuli z tvorů darwinovských, skinnerovských a popperovských do tvorů gregoryovských. Pouze poslední jsou schopni sebereflexe, extrahují nástroje mysli (Dennet zde má na mysli především jazyk a s ním související symbolické myšlení) z (kulturního a společenského) prostředí a přesouvají maximum kognitivních úkolů do okolního světa, díky čemuž se osvobozují z mezí živočišných mozků. Vědomí je tedy výsledkem přirozeného výběru za přispění obrovského kulturního přeprogramování (Dennet, 1997).

Dennetova materialistická teorie má mnoho kritiků, zejména z vědeckých řad. Chalmers vidí jako naprosto zásadní nedostatek, že Dennet ignoruje subjektivní stránku vědomí a že jeho argumenty nejsou podloženy výzkumy. Proti Dennetově teorii vystupuje i dualista Eccles. Ten nahlíží na mozek jako na nástroj činnosti vědomí, tj. určité duchovní síly. Pro Ecclese mluví fakt, že vývojově vyšší psychické děje není možné vysvětlit nervovými mechanismy a především poznatek, že v případě oddělení mozkových hemisfér si pouze jedna udrží vědomí, zatímco druhá již není schopna vytvářet verbalizované souvislosti (Nakonečný, 1997).

#### **1.2.4 Psychologické přístupy k vědomí**

Piagetovo ontogenetické schéma, které je dnes již příkladem klasické kognitivní teorie, předpokládá, že si novorozeně neuvědomuje samo sebe, nemá vědomí osobního jáství. Teprve s vývojem kognitivních funkcí a emocí jedinec tuto schopnost získává (Koukolík, 1997).

Piaget sleduje vývoj myšlenkových operací od narození do dospělosti a dělí vývoj jedince na 4 základních etapy: období senzo-motorické, předoperační neboli symbolické, stadium konkrétních operací a stadium formálních operací. Etapy na sebe chronologicky navazují, dítě musí projít postupně všemi čtyřmi. Jednotlivým fázím odpovídají všeobecná kognitivní schémata, přičemž tato jsou v rozporu s vnějším prostředím a zároveň jsou zásadní pro myšlení dítěte. Jedinec usiluje o vnitřní rovnováhu prostřednictvím asimilace či akomodace. Piagetově teorii je vytýkáno především podceňování dětských schopností. Dále Piaget neuznává možnost regrese a nebere dostatečný zřetel na individualitu dítěte. Přesto je jeho teorie inspirativní, a přestože se podle nových poznatků lidské kognitivní funkce vyvíjejí rychleji, je Piagetovo schéma doposud „... svou propracovaností nesmírně hodnotné ...“ (Morávek, 1974, s. 46)

Americký psycholog a kognitivní vědec Bernard Baars tvrdí, že je vědomí vysoce funkční adaptací, a stejně jako jiné základní biologické adaptace má mnoho funkcí (Baars, 1997). Spleť kognitivní teorie B. Baarse odpovídá na otázku „co je vědomí?“ prostřednictvím hypotéz – tzv. divadelních metafor. Autor si vědomí představuje jako divadelní jeviště, jakýsi univerzální pracovní prostor, kde se nacházejí obsahy vědomí. Toto jeviště je osvětlováno reflektorem orientované pozornosti, intenzita osvětlení přitom odpovídá bdělosti a rozsah osvětlení množství informací v zorném poli. Je možné, že má každý smyslový korový systém své vlastní, od ostatních smyslů oddělené jeviště a s ostatními soutěží o vstup do vědomí. Vědomí se vztahuje k orientované pozornosti, která pracuje s jeho obsahy, a dále k vnitřní řeči, imaginaci a pracovní paměti. Představou vědomí jako vztahu diváků a posluchačů dává Baars najevo naši schopnost mnohaúrovňové sebereflexe. Dalším přirovnáním je vědomí jako vztah zákulisí a jeviště. Je totiž třeba počítat i se prostorem v zákulisí, s nevědomými systémy, jejichž činnost vědomé události utváří (Koukolík, 2002).

Protipólem strukturovaného Baarsova přístupu je Grofova teorie vědomí jako prvotního principu bytí. Původem český psychiatr Grof, jeden z představitelů transpersonální psychologie, soudí, že představa světa jako pouhého produktu mechanických procesů je mylná a potvrzuje tento fakt výsledky (nejen) svých výzkumů vědomí. Výzkumy dokazují, že vědomí není produktem mozku, ale prvotním principem bytí, hrajícím zásadní roli při vzniku světa jevů. Grof se nesnaží zpochybňovat výsledky vědeckých experimentů, dokazujících těsné souvislosti anatomie mozku, neurofyzologie a vědomí. Problém nevidí v povaze

předkládaných důkazů, ale v interpretaci výsledků, logice argumentace a vyvozovaných závěrech (Grof, 1992, 1993a, 1998).

Grof rozlišuje dva stavy vědomí - hylotropní a holotropní. V hylotropních stavech, stavech běžného vědomí, orientovaného směrem k hmotnému světu, jsme podle autora fragmentováni a naše nazírání na svět kolem nás je omezené trojrozměrným prostorem, lineárním časem a kauzalitou. Holotropní znamená orientovaný směrem k celistvosti, přičemž v holotropních stavech vědomí se vědomí kvalitativně mění a člověku je jejich prostřednictvím umožněno nahlédnutí vlastní podstaty či jiných rozměrů bytí (Grof, 1993b, 2007b). Grof vyvinul metodu tzv. holotropního dýchání, při které se kombinací zrychleného dechu, evokující hudby a specifické formy cílené práce s tělem vědomí specificky přeměňuje a jedinci je tak umožněn a zpřístupněn vhled za hranice jeho současné existence. Grofova teorie je mnohými bagatelizována, jelikož se jeho experimenty zakládají na subjektivních výpovědích.

U přístupu Wilbera je možné najít poměrně mnoho paralel se S. Grofem, jelikož tyto dva autoři na sebe významně působí, jak ostatně oba shodně přiznávají. Integrovaná teorie vědomí Wilbera, slučující velké množství vědeckých disciplín, přistupuje k problematice vědomí systematicky. Wilber (2010) zastává stanovisko, že je lidská osobnost mnohovýrovným vyjádřením jednoho vědomí, tzv. univerzální mysli. Vědomí má různé spektrální hladiny, z nichž každá je charakterizována určitým obsahem. Celé spektrum vědomí se pak táhne od nejvyššího ztotožnění s absolutním vědomím až k omezené a zúžené identifikaci s egocentrickým vědomím.

Z gradací pásem vědomí vystupují čtyři základní úrovně vědomí: úroveň ega, biosociální úroveň, existenciální úroveň a transpersonální úroveň. Na úrovni ega se jedinec ztotožňuje s mentální představou organismu, tzv. image. V biosociální úrovni se projevují sociální a kulturní vzorce, zakořeněné v organismu a ovlivňující lidské vnímání a chování. Existenciální úroveň překonává dualitu mysli a těla a představuje vědomí jako integrovaný a autoorganizovaný celek. Transpersonální úroveň vědomí propojuje člověka s celým vesmírem. Zde se individualita rozpouští do univerzální nerozlišitelné jednoty (Wilber, 2010).

### 1.2.5 Antropogenetické přístupy k vědomí

Německý psycholog Neumann, žák Junga, se orientuje na vývoj vědomí prostřednictvím analýzy mýtů a kulturních archetypů, ukrytých v kolektivním nevědomí. Neumann (1991) soudí, že je vývoj vědomí formou kreativní evoluce, příznačné pro moderního člověka. Evoluci lidského vědomí podle něj determinují archetypální stadia, nezávislá na prostoru a čase existence jednotlivých kultur a ovlivňující veškerý psychický vývoj člověka. Jedinec je ovládán stejnými primordiálními obrazy, jaké determinují i společnou historii lidstva.

Struktura vědomí dnešního člověka závisí na integraci nevědomých obsahů (které jsou však pouhou částí archetypální reality) do vědomí. Kontinuální proces vývoje vědomí začal přibližně před deseti tisíci lety a ve své podstatě trvá, byť občasně přerušen, doposud. Každá etapa evoluce vědomí přejímala ústřední obsahy kulturní minulosti (pravidla, hodnoty, vzorce chování, zahrnující vlastní kulturu i systém výchovy) z etapy předchozí. Vědomí absorbovalo stále více a více obsahů z nevědomí a postupně se rozšiřovaly jeho hranice (Neumann, 1991).

Kreativní charakter vědomí se stává pro Neumanna ústředním obsahem kultury západu. Vysvětluje to tím, že v primitivních společnostech, kde převládá prvotní fáze evoluce – tedy v kulturách, uchovávajících si původní kulturní obsahy - nejsou individuální a tvůrčí charakteristiky jednotlivce integrovány do společnosti. Dokonce mohou být tyto individuální tvůrčí vlastnosti označeny za disociální. Na druhé straně, rozhodujícím faktorem veškerého západního rozvoje je jednotlivec jako nositel tvůrčí aktivity mysli. Pohonem vědomí je pak pokrok vědy (Neumann, 1991).

#### Historická analýza kulturního vědomí

*„Vše, co se nám stává je pouze ozvěnou toho, co jsme“*

*Jean Gebser*

Původem německý filosof a kulturní historik Gebser přichází ve své nejznámější publikaci „Ursprung und Gegenwart“ z roku 1949 s teorií strukturovaného vědomí. Ovlivněn

Jungem, Portmanem a Heisenbergem, snaží se o interdisciplinární pohled na vědomí. Podle Gebserova deduktivního a z hlediska studia vědomí alternativního přístupu, prošlo lidské vědomí v průběhu historie sérií určitých změn, v důsledku čehož se měnil způsob prožívání skutečnosti. Každá z těchto změn přinesla novou kvalitativní fázi vývoje člověka a rozvinula také jeho vědomí. Gebserův model obsahuje celkem pět vzájemně propojených fází – od počáteční archaické struktury přes magickou, mytickou, mentální až po integrální. Každá struktura je bezrozměrnou nadčasovou konstrukcí.

Archaickou strukturu je problematické pochopit, jelikož lidskému vědomí zůstává skryta. Toto období, kdy se lidské vědomí orientuje na přítomnost, lze přirovnat ke stavu hlubokého spánku. (Mahood, 1996) Člověk je součástí celého univerza a jeho způsob existence je nula-dimenzionální. Magické struktury odpovídá jedno-dimenzionalita a propojenost člověka s přírodou. Charakteristickým rysem magické fáze vědomí jsou emoce, v kterých jsou lidé ovládáni instinkty a spontánními, afektivními reakcemi. Mýtická struktura vyjadřuje dvourozměrnou polaritu. Lidé si začínají uvědomovat vnější svět a v protikladu k němu i sami sebe. Ve vědomí se projevuje imaginace, což se odráží v povaze tehdejších mýtů. (Morhoff, 2008, s. 53-63) Přejít k mentální struktuře vědomí a do trojrozměrného prostoru, souvisel se úpadkem mýtů, se vznikem filosofie a objevem kauzality. Odpovídajícím rysem vědomí je schopnost abstraktního uvažování. Člověk tak používá své mysl, aby pochopil a posléze ovládl přírodu. (Mahood, 1996)

Momentálně se nacházíme na prahu nové a nevyhnutelné změny. Naše vědomí je limitováno a směřuje k nové struktuře vědomí, struktuře integrální. Tato struktura je pro Gebsera základní, jelikož v sobě integruje všechny předchozí fáze a umožní lidské mysli překročit její omezenou trojrozměrnost. Základními charakteristikami integrální struktury jsou myšlenky aracionality<sup>1</sup>, aperspektivity<sup>2</sup> a diafaneity<sup>3</sup> (Mahood, 1996), kde je nazírání na svět zbaveno své časovosti, prostorovosti, subjektu a objektu.

---

<sup>1</sup> Antonymum racionality

<sup>2</sup> Opak dnešního prostorového pojmání světa

<sup>3</sup> Uznání celku, nikoliv pouze jednotlivých částí



### 1.2.6 Kulturní teorie vědomí – kultura jako ekvivalent vědomí

V některých koncepcích vědomí hraje významnou roli při rozvoji vědomí a pro jeho finální podobu vliv kultury a prostředí. Ráda bych upozornila alespoň na jednu z těchto koncepcí – teorii americké kulturní antropoložky Quinnové, představující vědomí na základě rozdílů ve výchově jednotlivých kultur.

Quinn, představitelka kognitivní antropologie, ukazuje, že klíčovým vlivem na proces utváření vědomí může mít kulturní prostředí. Ve studiích „Culture models in language and thought” (1987) a „A Cognitive Theory of Cultural Meaning” (1997) se snaží o nový pohled na význam kultury v lidském životě. Její práce jsou psány z hlediska přístupu kognitivní antropologie.

Kognitivní antropologie nahlíží na kulturu jako na kognitivní systém, zahrnující kontinuum od percepce a deskripce po konceptualizaci a interpretaci. Kultura je pojímána jako systém sdílených znalostí, jehož prostřednictvím příslušníci určitého společenství interpretují zkušenosti a vytvářejí chování. Charakteristickým rysem kognitivní antropologie je důraz na studium principů a pravidel, za pomoci kterých studovaná společnost vnímá, poznává, hodnotí a interpretuje svět (Soukup, V., 2005, s. 518).

Na základě komparace výchovy dětí v odlišných kulturních podmínkách poukazuje Quinnová na fakt, že existují určitá kulturní schémata – *kulturní modely*. Tyto *kulturní modely* jsou jak kognitivní a individuální, tak kolektivní a sociální a jsou předávány v interpersonálních vztazích, především ve výchově dětí. Zatímco je výchova v prostředí jednotlivých kultur variabilní, ve všech kulturách existuje jednotná koncepce - tři univerzální rysy výchovy. Prvním rysem je dlouhodobá, neměnná zkušenost, upravovaná synaptickými spoji a předávaná systematicky výchovou. Druhým je emoční nabuzení (obzvláště motivace dítěte), a posledním rysem je hodnocení dítěte, tedy to, co je dobré a co špatné (Holland, & Quinn, 1987).

Quinnová srovnává způsoby výchovy u šesti různých populačních skupin: americké, čínské, německé, u etnika Gusii v Keni, u Ifaluk v Mikronésii a u Inuitů na Baffinově ostrově. Výsledkem je zjištění, že ačkoliv jsou výše uvedené univerzální rysy výchovy přítomny ve všech kulturách, jejich dopad není stejný. Např. porovnáme-li děti německé a americké, u

prvně jmenovaných je kladen důraz na schopnost umět si poradit a spolehnout se sám na sebe, kdežto druhých je vyzdvihována asertivita, seberealizace a orientace na úspěch. Ačkoliv má tedy vědomí shodný neurobiologický základ, je formováno pod vlivem kultury a prostředí.

Přestože je srovnávací analýza Quinnové antropology oceňovaná, často se však také upozorňuje na fakt, že jsou „kulturní modely natolik komplexní a sotva patrné, že je můžeme pochopit pouze z perspektivy domorodce.“ (Casson, 1987, s. 1007) Casson zde otevírá problematiku emické a etické deskripce. Etická deskripce, převládající v tradiční antropologii, nahlíží na kulturu z pohledu vnějšího pozorovatele. Kognitivní antropology je z důvodu značné omezenosti hlediska etického preferováno hledisko emické, jehož cílem je studium dané kultury z perspektivy příslušníků této kultury, což však ve své podstatě komparaci kultur neumožňuje či ji činí velice nesnadnou a komplikovanou.

### 1.3 Shrnutí

V této kapitole nazvané „Základní uvedení do problematiky vědomí“ jsme nejprve zaměřili naši pozornost na definice vědomí a upozornili na absenci jednoznačného a jasného vymezení. Jelikož je téma vědomí centrálním pojmem psychologie, k vymezení byly použity zejména psychologické publikace. Po zvážení několika současných přístupů k vědomí byl prostor věnován vybraným teoriím vědomí z hlediska jednotlivých vědeckých disciplín s akcentem na teorie snažící se uchopit problematiku vědomí komplexně. Pro ucelenou představu byly u některých teorií uvedeny teorie nahlízející na fenomén vědomí ze dvou naprosto rozdílných zorných úhlů. Z teorií a přístupů jednoznačně vyplynula nejednotnost v pohledu na lidské vědomí. Čím více pronikáme do nitra tohoto složitého jevu, tím zřetelněji vnímáme, že ho není možné postihnout v celé jeho šíři. Nesmírná komplikovanost nám zdánlivě neumožňuje žádné východisko.

Ve světle nových vědeckých objevů, zejména ve fyzice, se ukazuje, že prostor a čas nejsou absolutními konstantami. Na základě tohoto faktu je vysoce pravděpodobné, a ostatně se touto skutečností zabývalo mnoho filosofů, že nikdy neprožíváme fyzický svět přímo a že rozum je pouze určitým způsobem, jakým naše myšlení dává věcem smysl. Toto tvrzení se blíží závěrům Imanuela Kanta, který byl přesvědčen, že rozum není skutečnou vlastností *noumenon*, tedy skutečností absolutní, nýbrž že je, obdobně jako prostor a čas, určitým

prostředkem k interpretaci světa, je jen fenoménem, respektive tím, čím se zdá být, ale skutečný svět, svět noumenon zůstává mimo lidské poznávací schopnosti. Jestliže tomu tak skutečně je, jistě by to vysvětlovalo důvod naší nedostatečné kapacity poznat povahu světa (Russel, 2008) a povahu lidského vědomí.

Vezmeme-li v úvahu, že v rámci rozsáhlých antropologických výzkumů se od počátku 20. století ustupuje od evropocentrismu a pozornost antropologů se upíná ke koncepci kulturního relativismu, v kterém je vyzdvihováno „... objektivní studium každé kultury jako unikátního, jedinečného a neopakovatelného fenoménu“ (Soukup 2005:340) a uvědomíme-li si dnes uznávaný fakt, že příslušníci každé kultury vnímají a interpretují svět různě, měli bychom připustit, že i uvnitř jednoho sociokulturního systému se interpretace světa každého jednotlivce liší v závislosti na jeho hodnotově-normativním systému, na struktuře jeho osobnosti. Z toho víceméně vyplývá, že každý člověk nazírá na svět jinými očima, ale také, že je rozdílnost pohledů výraznější mezi příslušníky dvou různých kultur nežli v rámci jednoho sociokulturního systému. „Vzhledem k tomu, že jsme tvorové s určitým typem těla a nervového systému, už z principu máme k dispozici značné množství lidských možností. Každý z nás se však narodil do konkrétní kultury, která si vybírá a dále rozvíjí jen malý počet těchto potenciálů, některé zavrhuje a o existenci mnoha dalších ani neví. Z nepatrného počtu zkušenostních potenciálů, jež selektuje naše kultura – plus z některých náhodných faktorů – se konstituují strukturní prvky, z nichž je vybudován náš normální stav vědomí. Hrajeme roli leníků i obětí konkrétní selekce naší kultury. Možnost odhalit a rozvíjet latentní potenciály mimo rámec naší kulturní normy prostřednictvím navození změněných stavů vědomí – dočasnou restrukturalizaci vědomí – je příčinou, proč se lidé o tyto stavy zajímají.“ (Tart, in Walsh & Vaughanová, 2011, s. 66)

Kultura ve své podstatě tvaruje vědomí. Jestliže je však vědomí každého jednotlivce určitým způsobem kulturně „omezeno“, měli bychom připustit, že existuje realita, kterou tento člověk není schopen pojmut, avšak jiný člověk toho schopen být může. Ovšem ať už vidíme vědomí jako neuchopitelné či ho pojmáme jako něco hmatatelného a závislého na světě prostoru, času a hmoty, tedy nehledě na rozdílnost přístupů k vědomí, je třeba se o toto vědomí, ať už má nebo nemá konkrétní podobu, nějakým způsobem starat, pečovat o něj, a umožnit vědomí rozvoj. Jednou z možných cest jak toto učinit je změna vědomí, která jedinci umožní lépe nahlédnout právě na toto vědomí jakoby svrchu, umožní k vědomí přistoupit propojeně a mnohovrstevnatě.

## 2. ZMĚNĚNÉ STAVY VĚDOMÍ

V předchozí kapitole jsme se pokusili vytyčit, co je vědomí, také byly nastíněny základní definice vědomí a načrtnut zevrubný výčet teorií vědomí. Díky tomu se můžeme přesunout k termínu změněné stavy vědomí, jehož konkretizace bude nyní jednodušší a jasnější. Široká kategorie změněných stavů vědomí, do které patří různé patologické procesy, např. poranění mozku, intoxikace jedovatými látkami, infekce atp. nebude předmětem našeho zkoumání. Naším cílem bude zmapovat **kvalitativní změněné stavy vědomí**, tedy ty, které disponují určitým potenciálem a u kterých nedochází k nevratné či hrubé změně vědomí.

V současnosti je téměř obecně přijímána gnoseologická pozice Pöppela, ze které vyplývá, že ta forma vědomí, kterou považujeme za jedinou skutečnou, je pouze jednou z možných, specifickými podmínkami vývoje vytvořených forem vědomí. Námi pojímaná forma vědomí je pouhou myšlenkovou konstrukcí obrazu skutečnosti. Samotný pojem skutečnost je ve své podstatě relativní, chápeme-li ho z hlediska námi konstruované reality (Nakonečný, 1997). Vědomá mysl je tedy pouhou špičkou ledovce. Rozměry části vědomí skryté si nedovedeme nejspíš ani představit. Změněné stavy vědomí (dále uváděné pod zkratkou ZSV) byly podstatnou a dalo by se říci zásadní část lidské historie neoddělitelně spjatý s lidským bytím. Ukazuje se, že si starověké a domorodé kultury ZSV velmi vážily, což vyplývá mimo jiné i z široké různorodosti technik jejich navození. Vzhledem k tomu je základním předpokladem těchto stavů jejich pozitivní hodnota pro společnost. S největší pravděpodobností šlo o kulturní univerzálii, čemuž napovídají archeologické nálezy a antropologické výzkumy původních kultur.

Západní vidění světa však vyloučilo ZSV ze svých kulturních norem. Normativní kulturní realita západní společnosti je vztahována ke stavu bdělosti, který je jediný správný, přičemž postoj ke ZSV je všeobecně negativní. Zásadní část svého života si svou existenci uvědomujeme. Bdělý stav vědomí je v dnešní době vysoce respektovaný a bývá spojován s adjektivem normální. „Zatímco kulturní hodnotový systém, který vedl k upřednostňování bdělého stavu ..., se ukázal jako funkční řekněme z hlediska hrubého národního produktu a ekonomického růstu, zároveň to naši kulturu učinilo relativně prostoduchou, co se týče ZSV (Goleman, 2001, s. 147) Goleman vidí hlavní motivující sílu pro represe směřované v západní kultuře proti prostředkům ZSV a všeobecné podezření vůči meditačním technikám především v obavách z nepředvídatelnosti ZSV, jelikož ZSV představují antisociální způsob bytí.

Pravdou je, že změněné stavy vědomí vystupují za hranicemi empirického vědomí, tudíž empirické měřitelnosti. Studium těchto stavů stojí především na introspektivní metodě, kterou většina vědců považuje za nedostatečně empiricky podloženou. V souvislosti s tím však Pekala s Cardeňou (Cardaña, Lynn, & Krippner, 2000) upozorňují na fakt, že věda byla vždy založena na subjektivních zkušenostech vědců, zahrnujících jejich vnímání, hodnoty a volby, které ovlivnily výsledky jejich měření. Takto byla věda částečně konstruována na principech vědci sdílených osobních zkušeností a epistemologických předpokladech. Z tohoto pohledu je rozdílnost objektivní tzv. objektivních a subjektivních údajů relativní a je spíše stupněm než formou.

## **2.1 Definice změněných stavů vědomí**

Přestože je zřejmé, že se vědci neshodnou na jednotném konceptu vědomí, na tom, co jsou změněné stavy vědomí se až na detaily překvapivě shodují, jak si nyní ukážeme na následujících definicích.

Tart (1969) popisuje ZSV jako navozené a téměř vždy přechodné psychické změny subjektu. Jde tedy o jakýkoliv mentální stav kvalitativního posunu, vyvolaný různými psychologickými, fyziologickými nebo farmakologickými prostředky, který dotyčná osoba vnímá jako stav vědomí silně odlišný od stavu běžného. Téměř současně s Tartem definuje změněný stav vědomí Krippner (1972) jako stav mentální, který může být jedincem (nebo objektivním pozorovatelem tohoto jedince) subjektivně rozpoznán a který je reprezentován odlišnými psychologickými funkcemi než jsou běžné v jedincově normálním vědomém stavu.

Formální charakteristikou změněných stavů vědomí jsou z úhlu pohledu Grofa (1992) dramatické zážitky různého druhu, vyznačující se živostí, reálností a intenzitou smyslového vnímání, které často předčí normální vnímání materiálního světa. Občas tyto epizody ovládnou silně izolované zvuky, zvířecí a lidské hlasy, hudební pasáže nebo některé tělesné pocity. K nejvýraznějšímu ovlivnění dochází u představivosti a interpretace intelektu, jež se pak velice odlišují od těch v bdělém stavu.

Změněné stavy vědomí jsou jevem subjektivním. To znamená, dojde-li ke změně normálních duševních funkcí určité osoby, tato změna je touto osobou vnímána subjektivně (Atkinsonová, et al., 1995). Ve změněných stavech vědomí mizí „dva základní předpoklady běžného stavu vědomí: empiricky známý psychofyzický subjekt a empiricky založenou konstrukci času a prostoru“ (Nakonečný, 1997, s. 52)

Podle Plhákové (2003) jsou změněné stavy vědomí mentální stavy, lišící se od normálního bdělého vědomí, avšak nemusí být nutně patologické. Dokonce je kvalitativní změna, dotýkající se celého systému psychických funkcí, vysoce pravděpodobná. Následující výčet přibližuje charakteristiky ZSV: kognitivní procesy jsou při nich povrchnější a méně kritické než obvykle; dochází ke změnám sebepojetí a vnímání okolního světa; často bývá oslabeno řízení a inhibice chování.

Předmětem sporů v této oblasti se naopak stává samotné sousloví změněné stavy vědomí. Grof (2007) označuje toto pojmenování za hanlivé, upřednostňované tradičními psychiatry, odrážející jejich víru v normalitu stavu vědomí, pro něž představuje jakákoliv odchylka od tohoto stavu patologické narušení správného vnímání reality. Badatelé včetně Grofa, kteří uznávají hodnotu a pozitivní potenciál změněných stavů vědomí, používají pojem mimořádné stavy vědomí. Jako další příklad můžeme uvést obdobné stanovisko antropologa Lewis-Williamse (2007). Výraz změněné stavy vědomí vnímá Lewis-Williams jako termín spočívající na západním pojmu „vědomí racionality“, a proto zatížený spoustou „kulturního balastu“.

Tart ve své druhé knize věnované změněným stavům vědomí (1983) dokonce navrhuje přehodnotit pojem změněné stavy vědomí a nahradit jej pojmem jiným, a to z důvodu popularizace a frekventovaného užívání termínu změněný stav vědomí (viz. data vydání Tartových publikací). Postuluje proto nový, podle něj přesnější termín: oddělený či disjunktivní stav vědomí (*discrete state of consciousness - d-SoC*), označující jedinečný dynamický systém nebo uspořádání psychologických struktur. Navzdory změnám v subsystémech a prostředí jsou oddělené stavy vědomí ustáleny v mnoha procesech, takže si uchovávají svou identitu a funkčnost. Příkladem v případě d-SoC může být obyčejný bdělý stav, spánek beze snů či spánek snový anebo meditační stavy. Naše dosavadní znalosti d-SoC jsou omezené a chaotické. D-ASC (*discrete altered state of consciousness*) je takový d-SoC, jenž odkazuje na stav vědomí, odlišný od obvyklého, normálního stavu vědomí (*baseline state*

*of consciousness – b-SoC*), a zároveň prezentuje nový systém s unikátními a specifickými vlastnostmi. Z podstaty d-ASC obvykle vyplývá i restrukturalizace vědomí. Přitom proces, jestliže obsahuje využití latentního lidského potenciálu, vede od b-SoC k d-ASC a zpět a zahrnuje indukci a deindukci.

Setkáme se i s termínem rozšířené nebo zesílené vědomí, dále jsou změněné stavy vědomí označovány jako stavy mystické (James), jako transcendentální či vrcholné prožitky (Maslow) atp. Pro naše účely bude nejvhodnější v ČR již zažitý termín změněné stavy vědomí, ovšem bez pejorativního nádechu. Na změněné stavy vědomí bude v této práci nahlíženo jako na stavy kvalitativního rázu, stavy změněného vědomí, které disponují pozitivním potenciálem.

## **2.2 Historie a metody výzkumů změněných stavů vědomí**

Výzkumy ZSV mají poměrně dlouhou historii, začínající v polovině 20.století. Prvním, kdo použil výraz změněné stavy vědomí, byl Ludwig (in Tart, 1969), který tak v roce 1966 označil alternativní stavy vědomí, rozdílné od bdělého stavu v hladině beta. Nicméně před ním se těmito stavy, ač je označoval jako mystické zážitky, zabýval již James (1930). Ten upozornil na chybu racionalistické vědy, zastávající k ZSV negativní postoj a uznávající jedinou samovládnou platnost racionálního vědomí, které se opírá pouze o rozum a smysly. „To, že mystické stavy jsou, naprosto ruší domyšlivé domnění, jako by stavy nemystické byly jedinými a nejvyššími rozhodčími o tom, čemu smíme věřit. Mystické stavy zpravidla jen přičiňují nadmyslový význam k ostatnímu běžnému vnějšímu obsahu vědomí ... Neodporují faktům ani nepopírají, co naše smysly bezprostředně zachycují. To spíše racionalistický posuzovatel hraje úlohu popěrače ...“ (James, 1930, s. 250-251)

Jeden ze zakladatelů humanitní psychologie Maslow (1973) zdůrazňuje lidskou potřebu seberealizace, která se člověku může stát pojátkem s mystickými stavy. Seberealizace, stojící na vrcholu Maslowovy hierarchické teorie potřeb, je bazální podmínkou duševního zdraví člověka. Maslow věnuje pozornost lidem nacházejícím se na špičce pyramidy potřeb, lidem, kteří již dosáhli vrcholu své seberealizace, a jejich zvláštní zkušenosti označuje jako „vrcholné prožitky“ (angl. *peak experiences*). Pokládá rovnítko mezi náboženskou a

transcendentální zkušenost, stejně tak jako mezi vrcholné zážitky či prožitky, extázi a transcendentální zážitky a jeho podrobný popis vrcholných prožitků nápadně odpovídá pozdějším výzkumům ZSV např. Grofa či Tarta. Ostatně sám Maslow se později zapojuje do aktivního působení skupiny, snažící se zohlednit širší lidských zážitků, zahrnující i ZSV. Tato skupina je zdrojem, z kterého vzniká transpersonální psychologie.

Pro úplnost je třeba zdůraznit, že právě humanitní psychologie znovuobjevuje předchozími (nejen) psychologickými směry zavrhanou metodu introspekce, která je stěžejní výzkumnou metodou při studiu ZSV. Bohužel výsledky výzkumů založené na metodě introspekce nejsou často vědeckou obcí plně doceněny ani uznávány. Výsledky studia se jeví mnoha vědcům na hranici akademického vědeckého rámce a výzkum ZSV je tímto faktem dotčen.

Přesto (anebo právě proto) na konci 60. let v USA vzniká na základě několika sezení skupiny směr, navazující na humanistickou psychologii a otevírající cestu ke zkoumání ZSV, transpersonální psychologie. Právě v období 60. let byly v USA a Evropě na vrcholu výzkumy psychedelických látek (zejména LSD a psilocibin). Rovněž začínaly být v centru pozornosti odborníků i laické veřejnosti východní duchovní a meditační systémy, buddhismus, zen-buddhismus, taoismus ad. Zakládajícími členy byli především psychologové a psychiatři (Maslow, Grof, Tart, ad.), nespokojení se stávajícím stavem vývoje tradiční psychologie. Ta totiž předpokládá, že se za jejími ústředními pojmy jako jsou vědomí, osobnost, čas či vnímání času již nic neobjeveného a nepopsaného neskrývá. Transpersonální psychologie se snaží překonat právě tyto tradiční scénáře psychologických výzkumů a sledovat to, co směřuje za osobnost, co jí přesahuje.

Primárním předmětem transpersonální psychologie se staly stavy rozšířeného vědomí, tzv. *transpersonální zážitky*<sup>4</sup> a metody jejich dosahování. Spirituální a ekologické zaměření transpersonální psychologie inspirovalo další vědce, z nichž jmenujme např. Bohma, Capru, Sheldrakea, Learyho, Huxleyho či Wilbera, k zapojení se do nově vznikajícího projektu. Za

---

<sup>4</sup> „Jako *transpersonální zážitky* je možné chápat ty zkušenosti, při nichž vnímání totožnosti či identity vlastního já (self) přesahuje (transcenduje) oblast individuální či osobní („personální“), aby zahrnuje širší aspekty lidstva, života, *psychy* a kosmu.“ (Walsh, Vaughanová 2011, s. 23)



předchůdce směru se považují zejména James a Jung, jejichž vztahu k výzkumů ZSV je věnována pozornost níže.

Z hlediska transpersonální psychologie rozlišujeme tři hlavní cesty vedoucí ke ZSV: meditace, použití psychoaktivních látek a v neposlední řadě holotropní stavy. Stavy holotropní bychom mohly také označit jako stavy extáze či transu, přestože se Grof, stěžejní představitel transpersonální psychologie, tomuto označení vyhýbá a používá termín vlastní - stavy holotropní. Právě Grof se specializuje na studium těchto holotropních stavů, kdežto cestou zkoumání psychoaktivních látek a drogové intoxikace se vydává Leary. Snaha otevření cesty k navození ZSV skrze meditaci přináleží Caprovi.

Transpersonální psychologie dále prosazuje tzv. holografický (holonomní) model světa, založený na teoriích kvantového fyzika Bohma a neurofyzikologa a psychologa Příbrama. Holografie je vyspělý fotografický proces obrazového záznamu, umožňující zachytit trojrozměrnou strukturu obrazu (Grof, 1993b). Bohm pomocí holografie vysvětluje některé paradoxy kvantové fyziky. Vidí svět, jevíci se našim smyslům, jako pouhý zlomek reality, podobající se promítnutému holografickému obrazu (Plháková, 2006). Matrici, promítající tento obraz lze potom přirovnat k hologramu, prostřednictvím kterého popisuje úroveň reality nepřístupné našim smyslům ani přímému vědeckému zkoumání. Příbram došel po dlouholetém intenzivním výzkumu k závěrům vykazujícím paralely s prací Bohma (Grof, 1993b). Domnívá se, že určité neuropsychologické poznatky lze vysvětlit pouze existencí holografických principů (Plháková, 2006). Nutno podotknout, že obě teorie, Bohmova i Příbramova vzbudily vlnu nevole, a to zejména ve vědeckých kruzích jejich vlastních oborů.

Ani transpersonální psychologie není obecně přijímána. Hypotézou je, že jedním z hlavních důvodů vedoucích k vydělení této disciplíny z centrálních směrů psychologie, se stal negativní postoj naprosté většiny západní populace ke ZSV a k volnému užívání psychedelik, později politiky podpořený zákazem užívání a distribuce halucinogenů<sup>5</sup>. Samozřejmě k možné nevěrohodnosti také přispívají obtížná sdělitelnost a problematická interpretace transpersonálních zážitků.

---

<sup>5</sup> Halucinogen je nejfrekventovanější lékařský termín, používaný pro psychedelické látky, pojem psychedelika ve své podstatě označuje též psychedelické látky, ačkoliv se zřetelnějším odvoláním se na lidskou mysl. V této práci budou tyto dva termíny vedle sebe postaveny na stejnou úroveň (Strassman, 2005).

V současných výzkumech ZSV autoři mají tendenci obhajovat metodu introspekce, avšak podtrhávají, že stanovení validních introspektivních dat musí být založeno na empirickém šetření a zdůrazňují zásadní význam presumpce nedostatků introspektivní metody. Pekala s Cardeňou (in Cardeña, Lynn, & Krippner, 2000) si uvědomují limity introspektivní metody, spočívající v zapomínání detailů popisovaných událostí. Navíc by výzkumník měl vzít v úvahu otázku motivace, věrohodnosti, vnitřní souvislosti vyprávění a toho, do jaké míry znalosti, očekávání a nálada subjektu ovlivňují rekonstrukci vyprávění. Obtížnost verbálně sdělit a popsat změněný stav je dalším, ne-li největším, úskalím. V případě pozorování subjektů se objevují určitá zkreslení, která však mohou být eliminována komunikací mezi účastníky výzkumu a výzkumníky.

Varela (in Cardeña, Lynn, & Krippner, 2000) se soustředí na osobu výzkumníka a předkládá dva elementární kroky, které výzkumník musí v průběhu výzkumu ZSV vykonávat, chce-li obdržet validní výsledky: rozvíjet systematickou kapacitu pro zpětnou vazbu a systematicky rozvíjet alternativní formy pochopení a intuice. Giorgi (in Cardeña, Lynn, & Krippner, 2000) má za to, že by výzkumníci měli studovat předměty zájmu bez teoretických předpokladů, které mohou vyjevit více o jejich vlastních omezeních, nežli o studovaném fenoménu samotném. Cílem je nejprve prostřednictvím otevřených rozhovorů získat podrobný popis události a posléze pochopit, jak dotazovaný příslušné události vnímá a prožívá. Komparace výsledků velkého množství účastníků pak ověří, do jaké míry je příslušný jev zobecnitelný.

## **2.3 Základní charakteristika změněných stavů vědomí**

Weiss (2005) uvádí 4 dimenze, kterými mohou být ZSV charakterizovány: spuštění, uvědomění si rozsahu, vnímání a uvědomování si sebe sama a smyslová dynamika. Ačkoliv jsou však ZSV subjektivním prožitkem a tím pádem se jejich charakter odvíjí od individuality jedince, zažívajícího ZSV, existují určité rysy ZSV, jež se dají považovat za obecné vlastnosti ZSV. Společné atributy změněných stavů vědomí rozdělíme na vlastnosti fyziologické, psychologické, náboženské a sociokulturní podle toho.

### 2.3.1 Fyziologické vlastnosti změněných stavů vědomí

Změněné stavy vědomí jsou v opozici k bdělosti, vigilanci<sup>6</sup>, a jsou určovány stupni vědomí. Mozek člověka vyprodukuje obrovské množství energie. Pohyby této energie je možné zachytit na EEG. Díky měření víme, že se lidský mozek nalézá přibližně na čtyřech různých základních hladinách vědomí. Hladiny, značené řeckými písmeny, se zakládají na rozdílných frekvencích mozkových vln - jejich frekvenční rozsah je 0-32Hz<sup>7</sup> (*Hertzů*), kde každé z hladin odpovídá jiný duševní a tělesný stav:

- Alfa hladina (8-13Hz) je stav plné bdělosti bez jakéhokoliv napětí, doprovázený slastnými pocity, vyznačující se slabým uvědomováním vnějšího světa, nulovým napětím i koncentrací. Setrvání v tomto stavu „bdělého odpočinku“ posiluje všechny životní funkce.
- V beta hladině (14 a více Hz) je vědomí zaměřeno na vnější svět, charakterizuje ho selektivní pozornost a zřetelné uvědomování si skutečnosti. Tento stav se vyskytuje převážnou část dne, pro organismus znamená vysoký výdej energie a v případě dlouhodobějšího setrvání může být doprovázen napětím, podrážděností a emočním vyčerpáním.
- Při hladině delta (0.5-3Hz) dochází k útlumu mozkových funkcí, a zároveň se v ní regenerují životní funkce a hromadí energetické rezervy. V této hladině spočíváme během hlubokého bezesného spánku.
- Posledním stavem vědomí je stav v hladině theta (4-7Hz), v které je vyvolán částečný útlum vědomí a mozek nereaguje na vnější smyslové podněty. Dochází zde k nejhlubšímu uvolnění, které je typické pro spánek doprovázený sny (Hartl, & Hartlová, 2010; Nakonečný, 1997).

Existují lidé, např. jogíni, kteří jsou schopni cíleně měnit hladinu svého vědomí a přecházet tak z jednoho stavu vědomí do druhého.

Před dvěma tisíci lety Ptolemaius poznamenal, že různá frekvence mihotajícího se světla může ovlivňovat vnímání. Na konci 20. let 19. století byl učiněn objev, že je-li světlo

---

<sup>6</sup> Toto souhrnné označení stupňů vědomí je nepřesné a zavádějící, přesto užívané.

<sup>7</sup> Hertz – jednotka frekvence vyjadřující, kolik pravidelných cyklických dějů se odehraje za jednu sekundu.

promítáno do zavřeného oka, respektive do očního víčka, frekvence mozkových vln, která je produkována, odráží právě frekvenci promítaného světla. Grey v roce 1965 za použití stroboskopu, vysílajícího do očí rytmické záblesky světla o rychlosti mezi 10 až 25 Hz, zjistil, že mozek při tomto experimentu simuluje podobnou aktivitu a upravuje frekvenci mozkových vln. Poměrně nedávné výzkumy Budzynského, Oestrander a dalších vědců, potvrzují, že přímá elektrická stimulace mozku ve stavu vědomí v hladině theta usnadňuje učení, podporuje hluboké uvolnění, euforii, zvyšuje aktivitu atd. Ve své podstatě se zdá, že v mozku existují určité mechanismy, v nichž se opakovanou stimulací může vyvolat změněný stav vědomí. (Weir, 2006)

### **2.3.2 Psychologické vlastnosti změněných stavů vědomí**

Základní psychologické rysy ZSV popsal Ludwig (in Tart, 1969, s. 13-18). Rozlišil 10 elementárních faktorů, charakterizujících ZSV:

1. Pozměněné myšlení: subjektivní narušení koncentrace, pozornosti, paměti a úsudku. Převládá archaický modus myšlení a rozlišení mezi příčinou a následkem je neostře.
2. Narušené pojmání času: významná změna vnímání času a časové chronologie. Běžné jsou pocity věčnosti či zastavení času, (extrémní) zrychlení nebo naopak zpomalení.
3. Ztráta kontroly: jedinec, vstupující do ZSV, často zažívá obavy ze ztráty sebekontroly a uchopení reality. Při direktivním způsobu navození ZSV se může aktivně pokoušet ZSV vzdorovat, kdežto v jiných případech je ZSV vítaným uvolněním a jedinec se mu zcela poddává. Zřeknutím se vědomé kontroly mohou být u různých osob vzbuzeny pocity naprosto odlišného charakteru.
4. Změny ve vyjadřování emocí: náhlé a neočekávané emoční projevy, emoční extrémy a zvýšená intenzita emocí na jedné straně, na straně druhé jakoby oddělenost, nezúčastněnost či pocity bez jakéhokoliv emočního náboje.
5. Zkreslení představy či obrazu vlastního těla: běžné jsou tendence jedince zažívat hluboký pocit odosobnění, zrušení hranic mezi ním a ostatními, zemí či vesmírem.
6. Změny percepce: halucinace, pseudohalucinace, zvýšení vizuální obrazotvornosti. Obsahy těchto změn ve vnímání mohou být ovlivněny kulturními, společenskými, individuálními i neurofyzilogickými činiteli.

7. Posun ve vnímání významu a důležitosti: připisovat zvýšený význam či důležitost subjektivním zážitkům, myšlenkám a vjemům.
8. Pocit nepopsatelnosti: díky specifčnosti subjektivního prožitku nejsou osoby schopné vysvětlit podstatu jejich zážitku, zejména někomu, komu obdobná zkušenost chybí.
9. Pocit znovuzrození: neobjevuje se zdaleka ve všech typech ZSV, přesto je podle Ludwiga zahrnuje natolik rozsáhlou škálu ZSV, že je třeba jej uvést.
10. Hypersuggestibilita: přestože je každý člověk suggestibilní jinou měrou, při ZSV je pozorována zvýšený sklon nekriticky přijímat nebo automaticky odpovídat na určité specifické či nespecifické podněty, zvýšená tendence neuvědomovat si souvislosti různých situací, ztráta kritických schopností, snížená schopnost odlišení subjektivní reality od objektivní.

Ačkoliv ZSV sdílejí výše uvedené společné rysy, existuje zde také mnoho zřejmých odlišností jak ve vnějších projevech, tak v subjektivních zážitcích. Subjektivní realita může být determinována velkým počtem činitelů, vyskytujícími se individuálně či společně. Vlivnými faktory jsou např. motivace, očekávání, hraní rolí, zájmy, kulturní nebo skupinová příslušnost (Ludwig, in Tart 1969, s. 18). Ludwigův výčet psychologických atributů ZSV je do dnešního dne platný a víceméně nepřekonaný žádným z jeho následovníků.

Do psychologických vlastností změněných stavů vědomí bychom neměli opomenout zařadit také tzv. změněný charakter vědomí (*altered trait of consciousness – ATC*). Jde o změnu struktury a procesu vědomí permanentního rázu, kdy se znaky ZSV zakomponují do běžného, normálního stavu vědomí. Čili změněným charakterem vědomí je myšlena určitá stabilizace atributů ZSV a jejich integrace do obvyklého stavu vědomí (Goleman, 2001)

### **2.3.3 Náboženské a sociokulturní aspekty změněných stavů vědomí**

*„Člověk je syntéza nekonečnosti a konečnosti, časnosti a věčnosti, svobody a nutnosti, jeho existence je ,existencí paradoxu‘.“*

*Søren Kirkegaard*

Náboženství je antropologickou konstantou a promítá se do života každé společnosti. Věřící člověk, žijící v materiálním světě, se vztahuje k posvátnu, což mu pomáhá porozumět

světu, víra dává světu určitý smysl. Pro Otta (in Budil, 1992) je sakrální zdrojem náboženské zkušenosti. Přírodní národy přikládají významnou důležitost předmětům, objektům okolního světa, lidským činům či institucím, v případě, že tyto mají souvislost s něčím, co se nalézá mimo tento svět, je vůči němu transcendentní (Otta, in Budil, 1992, s. 126). Ovšem přistupovat k posvátné sféře je třeba opatrně, s formální náležitostí. Podle Durkheimova funkcionalistického přístupu pocit posvátna vytváří společnost.

Člověk je občanem dvou světů, světa profánního a sakrálního, a náboženství mu pomáhá k nalezení vztahu mezi těmito dvěma aspekty reality. James (1930) uvažoval kořeny náboženské zkušenosti právě ve ZSV, ačkoliv je označoval mystickými stavy vědomí. Obecně ZSV umožňují komunikaci s jiným (posvátným) světem. Náboženští mystikové mluví o duševních stavech „vytržení“, stavech přímého nazírání na pravdu.

Oblast mystických zážitků byla velice dobře popsána v náboženské literatuře. Ve vědecké literatuře je v tomto ohledu průkopníkem již zmiňovaný James (1930). Upozorňuje na problematiku komplikované uchopitelnosti a obtížné popsatelnosti změněných stavů a na fakt, že jsou ZSV něčím, co přesahuje naše běžné poznání, co otevírá obsahy jiných druhů vědomí, jiných pravd. Mystický zážitek James vymezuje čtyřmi následujícími znaky: 1. Stav, jehož nelze slovy vystihnouti. Každý člověk zakouší tento stav subjektivně a jeho obsah nelze sdělit ani sdílet s jinými osobami. Je čistě individuální, podobající se spíše stavům citovým. 2. Noetická jasnost. Stavy, jsoucí člověku prostředkem k poznání, „... vnitřního nazírání v hloubku pravdy nepřístupné soudnému rozumu“ (James, 1930, s. 230) a ovlivňující budoucnost člověka, který je zakouší. 3. Pomíjivost. Přestože jsou přechodné, opakováním se může vyvíjet jejich vnitřní bohatost. 4. Trpnost. Mystické stavy lze velice omezeně ovlivnit vůlí. Validita posledního bodu je zpochybnitelná, uvážíme-li stavy meditace některých jogínů, kteří jsou schopni prokazatelně aktivně zasahovat do průběhu svého změněného stavu, ovlivňovat změny hladin vědomí a cíleně se přesouvat z jedné hladiny do jiné. „Náboženská zkušenost a náboženské poznání totiž zahrnují stupně, neustále stoupající roviny, jejichž charakteristickým znakem je skutečnost, že nejsou dosažitelné všem. Prohloubení náboženské zkušenosti a náboženského poznání vyžaduje zvláštní povolání nebo výjimečnou sílu vůle či výjimečnou inteligenci.“ (Eliade, 2003, s. 68)

Jak je již uvedeno výše, Maslow (1992) mluví o rozšířených stavech vědomí ve smyslu náboženského, vrcholného prožitku či mystického zážitku, který se úzce vztahuje

k subjektivní náboženské zkušenosti, dalo by se říci k spiritualitě, a který se zakládá na přímém prožitku mimořádného rozměru reality. Právě tato spiritualita usnadňuje integraci materiálního, racionálního, zdravě animálního a sobeckého s transcendentním, duchovním a axiologickým. Mystický zážitek pojímá jako znovuzrození, „malou smrt“, vycházející z různých zdrojů, jejichž obsah lze považovat za velice podobný. Maslow obsah podrobně zkoumal a rozřadil do 25 bodů, z nichž některé se kryjí s výše uvedenými body Ludwigovy charakteristiky, ostatní podtrhují kvalitativní obsahy těchto mystických stavů pro člověka:

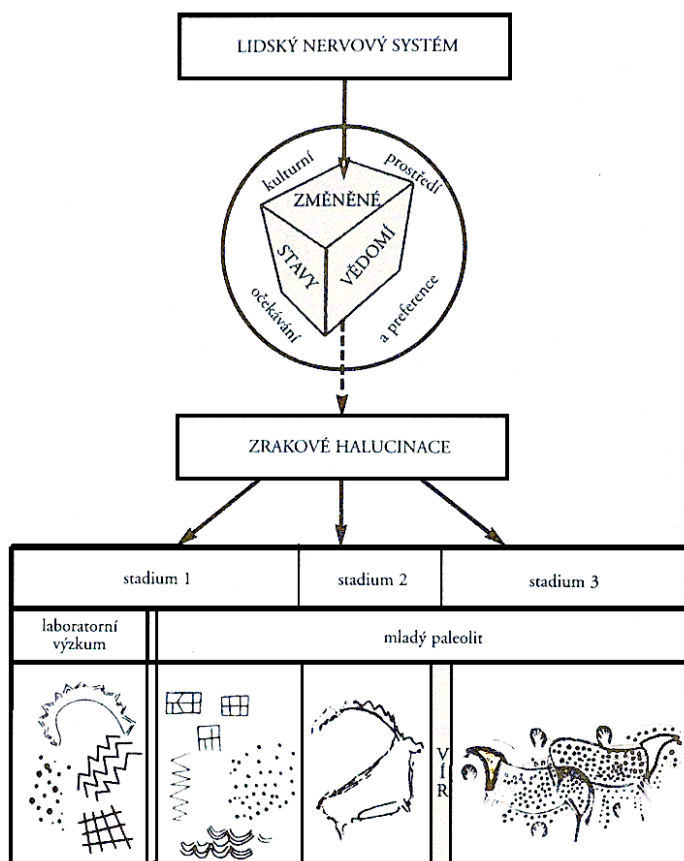
1. V průběhu vrcholného prožitku jedinec vnímá celý vesmír jako integrovaný a sjednocený celek.
2. Pozornost je výlučně zaměřena na prožitek, dochází ke změně poznání, které se stává nehodnotící, nesrovnávající nebo neposuzující.
3. Svět, vnější předměty a jednotliví lidé se vnímají odděleněji od lidských zájmů – schopnost vnímat svět s odstupem, jako by byl nezávislý na lidských bytostech.
4. Vnímání může být ego-transcendentní, člověk tak dospívá ke stavu bez potřeb a žádostí.
5. Mystický stav potvrzuje sám sebe, dokládá svou pravdivost a vnitřní hodnotu.
6. Mystický stav je stavem spíše cílovým nežli prostředkovým.
7. Charakteristickým jevem je dezorientace v čase a prostoru anebo neuvědomování si času a prostoru.
8. Svět je vnímán a přijímán jako krásný, dobrý, přitažlivý, hodnotný atp., špatné věci jsou naopak přijímány celistvěji.
9. Pozitivní vnímání světa úzce souvisí s všezahrnujícím porozuměním.
10. Obsahem jsou vnitřní hodnoty bytí, věčné pravdy nebo duchovní, nejvyšší náboženské hodnoty.
11. Člověk je připravenější naslouchat a je schopen hlubšího naslouchání.
12. Stav charakterizují emoce jako údiv, bázeň, úcta, pokora, odevzdání (se), smíření.
13. Rozplývají se životní dichotomie, polarity a konflikty.
14. Přechodně mizí strach, úzkost, zábrany, rozpaky a mechanismy obrany a ovládání se.
15. Prožitek má na jedince někdy okamžitý či následný, často velice hluboký a silný účinek, který dokáže změnit jedince navždy.
16. Prostřednictvím metafory by se daly mystické stavy připodobnit k návštěvě v osobně definovaném nebi.
17. Člověk se stává dokonalejším.

18. Člověk pociťuje větší odpovědnost sám k sobě, má více „svobodné vůle“.
19. Osvobození se od vlastního já a přesáhnutí ega je přímo úměrné se silou a ryzostí identity každého jedince.
20. Díky zvýšené schopnosti milovat a přijímat se člověk stává spontánnějším, upřímným a volným.
21. Člověk se řídí spíše zákony psychologickými, zejména zákony „vyššího života“ nežli zákony fyzikálními.
22. Dalšími typickými charakteristikami stavu je nesobeckost a snižování motivace, vedoucí k tomu, že člověk o nic neusiluje, nic nepotřebuje, ani si nic nepřeje.
23. Typický je pro tento stav pocit vděčnosti a všezahrnující lásky ke všemu a ke všem.
24. Mizí polarita mezi pokorou a pýchou.
25. Častý je pocit posvátného, tzv. „sjednocujícího vědomí“ (Maslow, 1992, s. 75-84).

ZSV vždy byly, a v některých kulturách jsou do dnešních dnů, zásadní složkou posvátných rituálů a obřadů, pomáhající udržovat smysl pro posvátnost a tajemnost. V šamanismu se stávají změněné stavy kategorií samou o sobě, dalo by se říci, že jsou jeho podstatou. Důvodem navozování ZSV je potřeba komunikovat s dalšími zónami světa, kde žijí duchové, a ZSV se stávají prostředkem ke vstupu do této jiné úrovně reality. Ačkoliv je šamanismus víceméně individuální záležitostí, spojit se s posvátnem může celé společenství, a to právě skrze posvátný rituál. Kulturní kontext, v kterém jsou ZSV použity, je důležitou proměnnou především pro pochopení daného společenství.

Lewis-Williams (2007) upozorňuje právě na tuto kulturní podmíněnost ZSV. Spektrum vědomí je podle něj sice „instalováno“, obsah je ale většinou kulturní - naše počítky a vize mají při ZSV v naprosté většině případů původ v naší paměti. Důkazem jsou autorovi stadia zrakových halucinací.





**Obr. 1:** Neuropsychologický model vlivu kulturního prostředí lidí prožívajících změněné stavy vědomí na fungování jejich nervového systému (Lewis-Williams, 2007, s. 150)

Prochází-li jedinec jednotlivými stadii spektra vědomí, různými hladinami vědomí, doprovází jej obvykle smyslové halucinace. Vzhledem k faktu, že téměř 80% všech informací z okolního světa vnímáme zrakem, jsou nejvýraznějšími, nejzřetelněji vnímanými vizemi představy zrakové. Lewis-Williams (2007, s. 149-162) uvádí neuropsychologický model vlivu kulturního prostředí lidí, prožívajících ZSV, na fungování jejich nervového systému. Model rozčleňuje tři odlišná stadia. Každé stadium obsahuje specifické druhy představ a počítků, které mají spíše kumulativní charakter. (viz. obr. 1) Sociální souvislosti rozhodují o tom, kterému ze stadií je společenstvím připisována větší hodnota

Obsahem představ „nejlehčího“ prvního stadia jsou, jak dokazuje laboratorní výzkum, tzv. entopické fenomény („entopický“ – vznikající „v rámci vidění“), geometrické obrazce (tečky, mřížky, vlnovky, klikaté čáry a řetězce), které blikají, jiskří, prolínají se, smršťují a rozpínají, avšak nesouvisí s vnějšími světelnými zdroji – člověk je vidí jak s očima otevřenými, tak zavřenými. Tyto vjemy nemají spojitost s kulturním prostředím, mohou je zakoušet všichni lidé bez rozdílu. Autor se domnívá, že jde o „pevnou instalaci“ v lidském

nervovém systému. Ovládat vjemy tohoto druhu nelze, pravděpodobně lze však ovlivnit tempo přeměny vjemů, a to prostřednictvím psychoaktivní látky. Díky vědeckým pozorováním víme, že lidé v tomto stavu vědomí pozorují stavbu vlastního mozku. Lewis-Williams vysvětluje tento téměř neuvěřitelný závěr jednoduše: „existuje prostorový vztah mezi sítnicí a zrakovou kůrou: body, které jsou na sítnici blízko sebe, zažehávají podobně umístěné neurony v kůře. Když tento proces probíhá opačným směrem, například po požití psychotropní látky, vzorec v mozkové kůře vnímáme jako zrakový vjem.“ (Lewis-Williams, 2007, s. 152)

Pro druhé stadium je příznačná snaha lidského mozku dekodovat entopické fenomény tak, že je mozek zpracuje do podoby důvěrně známých předmětů, v závislosti na rozpoložení člověka prožívajícího tento stav.

V třetím stadiu ovládají člověka ikonické vize, mající původ v paměti. Ikonické obrazce, velice živé a mnohdy spojené se silnými citovými prožitky, doprovázejí entopické fenomény, promítající se jako pozadí či rámující ikonické halucinace. Halucinace se odlišují od entopických fenoménů obsahem. Tím jsou kulturně podmíněné ikonické vize a senzorické počítky. Jedinec jakoby splývá se svými vidinami a stává se součástí říše, kde prochází různými nejen zvířecími podobami. (Lewis-Williams, 2007) Cesta do jiné dimenze vede otvorem či dírou a tato vize přechodu do jiné reality podle Lewis-Williamse dokazuje transkulturní charakter ZSV.

Jako příklad jednotlivých stadií zrakových halucinací uveďme vyprávění šamana Mašakuriho z kmene Kofán v Ekvádoru, zaznamenané Zeleným-Atapanou v roce 1972. Mašakuri podával mužům ze svého kmene, v rámci rituálu „yajé“, nápoj obsahující vývar listů halucinogenní byliny *Psychotria viridis*. Šaman jim podával stále větší dávky, aby muži mohli stoupat po schodech poznání.

Od prvního stupně, kde se účastníkům zjevují geometrické obrazce, se se zvyšováním dávek všichni muži dostávají do druhého stupně, ve kterém se geometrické tvary proměňují v postavy lidí, zvířat a neznámých postav. K cestě do třetího stupně – do poznání své vlastní smrti - jsou vybráni pouze ti nejsilnější. Zde, na vrcholu, utichají výjevy, dostavuje se stav blaženého klidu a objevuje se tunel, na jehož konci začíná cesta do jiných světů. Indián umírá

a jedině šaman, volající ho pravým jménem, může muže vrátit zpátky na zem (Zelený-Atapana, 2007).

## **2.4 Funkce změněných stavů vědomí – typy prožitků**

Jestliže již víme, co jsou ZSV, kde hledat rozdíl mezi vědomým stavem a stavem změněného vědomí a známe-li základní kritéria, dle kterých jsme schopni rozpoznat ZSV kvalitativního typu od jiných stavů vědomí, můžeme plynule přejít ke zkoumání funkcí ZSV a k hledání odpovědi na otázku: „K čemu vlastně ZSV sloužily/slouží?“

Weil (in Furst, 1996) tvrdí, že touha po ZSV je zabudována do neurofyziologické stavby. Jeho argumentace, spočívající v biologicky podmíněné touze ducha po ZSV, se sice prozatím opírá pouze o nepřímé důkazy, víceméně ji však potvrzují i slova A. Maslowa: „Člověk má vyšší transcendentální přirozenost a ta je jako druhový orgán, který se u něj vyvinul, součástí jeho podstaty.“ (Maslow, 1973, s. 17)

Ludwig předpokládá, že přítomnost ZSV a jejich obecné rozšíření svědčí o velkém významu, který mají pro člověka. Rozsáhlé používání naznačuje důležitost, jakou ZSV mají pro uspokojování potřeb jedince i společnosti a pro jejich každodenní fungování. Z Ludwigova hlediska se ZSV vztahují k mnoha různým formám lidských prožitků a projevů. V některých případech mohou být ZSV pro člověka i společnost škodlivé, zatímco v jiných umožní jedinci přesáhnout hranice a omezení logiky a kauzality nebo jsou skrze ně vysloveny potřeby a touhy společensky přijatelnou a konstruktivní cestou. Proto se Ludwig zaměřuje na obě stránky věci:

### **1. Maladaptivní projevy**

Představují zejména pokusy vyřešit emoční konflikt; obranné funkce v určitých negativních situacích, napomáhající umocnění strachu; průlom nepřístupných, uzavřených impulsů; únik od odpovědnosti a vnitřních pnutí; symbolické ztvárnění nevědomých konfliktů; projev organického poškození nebo neuropsychologických poruch; neúmyslnou a potencionálně nebezpečnou odpověď na určitý podnět.

## 2. Adaptivní projevy

Člověk se pokoušel využít rozmanitost ZSV za účelem získat nové znalosti a dovednosti, k uvolnění psychického napětí či k bezpečnému vyřešení sporu a také aby mohl lépe a konstruktivně fungovat ve společnosti. Ludwig připisuje adaptivním projevům tři základní funkce: funkci léčebnou a léčitelskou, funkci sociální a v neposlední řadě zahrnuje do adaptivních projevů získávání nových znalostí, vědomostí a zkušeností (Ludwig, in Tart, 1969, s. 18-22).

Dle Grofa (1992) se jedinci v ZSV otevřou hranice času či prostoru v rámci konvenční reality i mimo ni. Překročí-li se prostorová bariéra individua, je možné prožitkové ztotožnění s druhou osobou až do stavu duální jednoty, převzetí identity jiného člověka, ztotožnění se skupinou lidí, určitým etnikem nebo dokonce s celým lidstvem. Lze dosáhnout také realistické ztotožnění s příslušníky různých zvířecích druhů, s rostlinami, s organickými objekty a procesy, obsáhnout veškerý život, celou planetu nebo celý materiální vesmír. V případě překročení hranic lineárního času se člověk buď dostává k prožití osobních vzpomínek z biologické minulosti, k fetálním a embryonálním vzpomínkám, ke vzpomínkám svých předků, příslušníků stejné rasy či k dosažení kolektivního nevědomí, anebo jsou jeho vzpomínky spojeny s minulostí duchovní. Zde se mluví o zážitcích karmických a minulých inkarnací. Může také dojít k subjektivním intrapsychickým událostem, které jsou zároveň spojeny s určitými fyzickými jevy ve světě „tradiční“ reality. V tomto případě jde o tzv. zážitky psychoidní povahy, jež jsou překvapivě shodně popisovány v mystické literatuře mnoha kultur, a důkazy podporující jejich existenci poskytla kromě analytické a experimentální psychologie i současná parapsychologie (1992, s. 44-87).

ZSV je pro Grofa to, co mají společné šamanismus, jóga, buddhismus, taoismus, mystické větve judaismu, křesťanství a islámu a s dalšími duchovními a ezoterickými tradicemi. Je tedy zcela evidentní, že si nejen domorodé kultury, ale také náboženské tradice ZSV velice považovaly. Věnovaly velké množství času a energie zdokonalování technik navození ZSV a znaly správné využití ZSV. Používaly je především k duchovním účelům a v rámci rituálů. Díky ZSV bylo možno spojit se s posvátnými realitami, přírodou, lidmi, anebo jejich prostřednictvím zjistit původce choroby a stanovit účinný léčebný postup (Grof, 1992, s. 96).

## 2.5 Metody navození změněných stavů vědomí

Archaické kultury vymyslely spoustu technik, kterými se dostat do jiné hladiny vědomí. O jejich základní vymezení se pokoušel jako první Ludwig (in Tart, 1969) Svou kategorizaci provedl na základě určitých proměnných či kombinacích proměnných, které se jeví jako zásadní a hrají podstatnou roli při vzniku ZSV. Metody, umožňujících vznik ZSV, jsou různorodé a mohou se překrývat. Kromě níže uvedených faktorů přiznává Ludwig možnou existenci dalších, níže nezmíněných.

1. Snížení podnětů z vnějšího prostředí a/nebo motorické činnosti.

Do této kategorie spadají stavy, pramenící z naprostého omezení smyslových podnětů, změny ve zpracovávání smyslových informací či nepřetržité vystavení se monotónnímu, opakovanému podnětu. Drastické snížení motorické aktivity může být také důležitým faktorem.

2. Zvýšení podnětů z vnějšího prostředí a/nebo motorické aktivity a/nebo zvýšení stimulujících emocí.

Zde jsou řazeny stavy mentálního vzrušení, pramenící primárně z přetěžování smyslů nebo jejich „ostřelování“, často doprovázené vysilující fyzickou aktivitou. Další možní činitelé jsou silné emoční nabuzení a duševní vyčerpání.

3. Zvýšení pozornosti či psychické účasti.

Mentální stavy, objevující se především v důsledku dlouhodobého nabuzení, zaměřené nebo selektivní pozornosti.

4. Snížení pozornosti nebo relaxace.

Cílené myšlení se v tomto stavu minimalizuje.

5. Přítomnost psychosomatických faktorů.

Pod tuto skupinu spadají veškeré stavy, jež vznikly následkem neurofyzilogických či chemických změn v těle.

O půl století novější rozčlenění Weisse (2005), založené na současných znalostech, vztahujících se k ZSV a zdůrazňující psychologickou a neurobiologickou stránku ZSV, se

nikterak nevyklučuje s Ludwigovou kategorizací. Do velké míry jsou ZSV podle Weisse provázeny přechodnými změnami v dynamice mozku, neurochemickými a metabolickými procesy. Kromě již zmíněných, mohou dočasně ovlivnit mozkové funkce a vědomou zkušenost také podněty z okolního prostředí, duševní cvičení a techniky sebeovládání.

V zásadě Weiss (2005) používá dělení založené na původu ZSV a rozlišuje tak 5 typů jejich navození. Kromě spontánního vzniku, mohou být navozeny fyzicky a fyziologicky, psychologicky, farmakologicky a v poslední řadě je může způsobit některá nemoc (této alternativě zde nebude věnován žádný prostor, jelikož se nejedná o kvalitativní ZSV).

V rámci fyzického a fyziologického navození ZSV existuje široká variabilita technik. Ústřední skupinou jsou extrémní životní podmínky a hladovění. Proti těmto drastickým metodám stojí techniky poněkud mírnější jako jsou sexuální aktivita a orgasmus, práce s dechem atp. Metody tohoto typu využívají, ať už přímo nebo nepřímo, silného vlivu na mozkové funkce. Subjektivní zkušenost se výrazně liší v závislosti na nedostatku či přebytku energie zásobující mozek.

Metody psychologického navození se v kulturách východu pojí s náboženstvím a filosofií, kdežto západní přístup se zaměřuje zejména na vědecké zkoumání vědomí a jeho okleštění od náboženského kontextu a filosofických interpretací. I v tomto typu nacházíme široké spektrum technik navození, zahrnující praktiky jako je meditace, relaxace nebo hypnóza. (detailněji viz. tab. 1 )

**Tab. 1:** oblasti spojené se změněným vědomím, klasifikované podle původu a způsobu navození (Weiss, 2005, s. 100)

*Domains Associated With Alterations of Consciousness  
Classified by Their Origin or Method of Induction*

Origin	Alteration
Spontaneously occurring	States of drowsiness Daydreaming Hypnagogic states Sleep and dreaming Near-death experiences
Physically and physiologically induced	Extreme environmental conditions (pressure, temperature) Starvation and diet Sexual activity and orgasm Respiratory maneuvers
Psychologically induced	Sensory deprivation, homogenization, and overload Rhythm-induced trance (drumming and dancing) Relaxation Meditation Hypnosis Biofeedback
Disease induced	Psychotic disorders Coma and vegetative state Epilepsy
Pharmacologically induced	(Not reviewed)

Prostřednictvím technik ZSV se aktivují nevědomé vrstvy lidské psyché, vědomí přesáhne hranice tělesného „já“ a časoprostoru, přitom velice záleží na tom, za jakých podmínek se jedinec do ZSV dostane. Bez ohledu na rozdílnost metod navození, se pomocí ZSV jedinec dostává do oblasti, překračující čas, prostor, hmotu a lineární příčinnost. Je možné dosáhnout jakéhosi archetypálního univerza, odlišných realit (Grof, 1992).

Jako zvláštní kategorie jsou běžně počítány stavy navozené šamanskými praktikami (*shamanic states of consciousness*), stavy transu, zahrnující i náboženskou extázi, vytržení a mystické zážitky.

### 3. KATEGORIZACE ZMĚNĚNÝCH STAVŮ VĚDOMÍ

Pod termínem změněné stavy vědomí se skrývá široká škála variací. Záleží na úhlu pohledu jednotlivých autorů, jakým způsobem přistoupí k problematice. ZSV je možné rozdělit podle vzniku, podle průběhu, podle způsobu či techniky navození změněného stavu. Široké spektrum praktik lze však shrnout do úzkého klasifikačního rámce, kde základním dělením zůstává členění podle vzniku:

#### 1. Přirozené, spontánní změněné stavy vědomí.

Mezi spontánně vzniklé ZSV se řadí spánek a snění, zážitky blízké smrti a psychospirituální krize. Tyto stavy, vyjma spánku a snění, představují pro člověka zásadní obrat v jeho chápání a nazírání na svět. Mají vysokou míru intenzity a zasahují hluboko do psychiky jedince. Odlišnost spánku a snění spočívá v jejich univerzálnosti. Spí a sní celé lidské společnosti. Všichni lidé bez rozdílu tedy zažívají tento změněný stav vědomí jako každodenní běžnou rutinu svého biorytmu. Zároveň je tento typ změněného stavu vědomí jako jediný všeobecně přijímaný.

#### 2. Navozené, vyvolané změněné stavy vědomí.

Tato kategorie je značně obsáhlá a je třeba ji dále dělit. To lze buď z hlediska techniky navození či podle způsobu průběhu celého procesu.

I. Dle techniky navození se rozlišují ZSV na intoxikaci a nechemicky navozené stavy změněného vědomí. Do kategorie intoxikace spadají ZSV navozené chemickou cestou, tedy ty stavy, které vznikají po užití psychoaktivních látek zvířecího či rostlinného původu nebo látek průmyslově vyrobených. Ostatní ZSV, označené jako stavy nechemicky navozené, jsou hypnóza, meditace a všechny druhy transu (samozřejmě vyjma transovních stavů, jež jsou navozeny intoxikací).

II. Průběh procesu ZSV může být buď direktivní, řízený osobou či chemickou látkou anebo nedirektivní. Direktivními metodami je hypnóza (v tomto případě je proces řízen další osobou; téma hypnózy bude zmíněno pouze okrajově) a intoxikace (průběh procesu závislý na chemické látce). Nedirektivní metody byly rozvíjeny domorodými a archaickými kulturami, náboženskými a



mysterijními školami po celou dobu lidské historie. V současnosti se obecně za nedirektivní metody považují trans a meditace. Jelikož se v rámci nedirektivní metody nachází široké spektrum technik navození ZSV, je nasnadě dělit je dále, úžeji, podle způsobů, jenž vyvolává ZSV:

- práce s dechem, neboli hyperventilace
- zvukové a hlasové techniky (např. bubnování, hraní na zvonky a gongy, recitace manter, šamanský zpěv, gregoriánský chorál)
- pohybové techniky (např. lamaistické tance, dervišský vířivý tanec)
- fyziologické techniky (např. půst, spánková deprivace, pouštění žilou, indiánská sauna)
- meditativní techniky (např. různé druhy jógy, tantra, křesťanská kontemplace)
- smyslová a sociální deprivace či přetěžování smyslů

Způsoby vyvolání ZSV se velice často kříží. Jedna technika je doplňována druhou k umocnění a prohloubení změněného stavu. Kupř. u domorodých kultur jsou psychedelika používána zřídka bez doprovodu jiných technik uvedení se do ZSV. „Některé druhy zdrženlivosti, obvykle odpírání pravidelného jídla, pití, spánku a sexu na různá časová období, jsou téměř pravidelnou průpravou na rituální používání halucinogenů a sehrávají významnou roli v zesílení extatického zážitku.“ (Furst, 1996, s. 21)

### **3.1 Spontánně vzniklé změněné stavy vědomí**

#### **3.1.1 Spánek a snění**

##### Spánek

Spánek je fyziologickou změnou vědomí a základní biogenní potřebou člověka. Jde o neurofyziologický a neurochemický stav, jehož základní charakteristikou je přerušení vnějších smyslových vjemů. Definují ho též environmentální a sociokulturní faktory, které utváří vnitřní psychologickou složku člověka. Od vnitřní psychologické složky se pak odvíjí obsah snů (Toro, & Thomas, 2008). Ve spánku dochází k celkovému útlumu psychické a fyzické aktivity, především k útlumu motorického a senzorického systému. Spánek však není, jak se na první dojem může jevit, stavem naprosté pasivity, nýbrž se v jeho průběhu odehrává řada mentálních aktivit, kdy určité systémy, obzvláště sluchový aparát, zůstávají ve stavu latentní pohotovosti a rozlišují selektivně působící podněty podle vyhodnocení jejich důležitosti (Kebza, 2005).

Spánek, jakožto přirozený psychosomatický jev, hraje zásadní roli pro fungování psychiky a osobnosti jako celku. Vědcům se doposud nepodařilo odhalit podstatu spánku, tedy toho, proč vlastně spíme. Ví se, že má spánek relaxačně-osvěžující účinky (obnovení psychických a fyzických sil), ale ani tento efekt spánku není zcela objasněn.

Základním mechanismem, řídícím spánek, je tzv. cirkadiánní rytmus. Jde o cyklus pravidelného střídání vysokých a nízkých úrovní fyziologické, psychické a behaviorální aktivity, patrně související se střídáním dne a noci, který kromě spánku řídí mnoho dalších tělesných funkcí (např. metabolismus). Fyziologické procesy spánku vedle cyklu světla a tmy ovlivňuje dále tělesná teplota, genetické faktory, variace nálady, respektive hormonálních hladin i podmínky prostředí, tedy intenzita světla a teplota (Toro, & Thomas, 2008).

## *Fáze a stadia spánku*

Pro studium spánku se používá přístroj elektroencefalograf neboli EEG. EEG měří mozkovou aktivitu během spánku a je pro výzkum spánku nezbytným nástrojem. Díky EEG víme, že spánek sestává ze dvou fází a čtyř hlavních stadií s různou hloubkou útlumu. Základní fází spánku je non-REM fáze (*non rapid eyes movements*). Do této fáze se obvykle řadí i čtyři stadia spánku, které jsou charakterizovány změnami mozkových vln na EEG. První je stadium usínání, neboli hypnagogické, které tvoří přechod ze stavu bdění do dalších, hlubších stadií spánku. Začátek tohoto stadia odpovídá stupni vědomí v hladině alfa, která je pomalu vystřídána hladinou theta. Celkový podíl tohoto stadia na spánku je nízký, pouhých 5%. Druhé stadium, lehký spánek, je spojené se snížením svalového napětí a výskytem tzv. spánkových vřeten (krátké epizody vln s frekvencí 12-16Hz) a K-komplexů (ostré hroty v průběhu velkých a pomalých vln). Většinu celkové doby spánku (50%) strávíme v druhém stadiu. V třetím a čtvrtém stadiu, stadiích hlubokého spánku, převládá hladina delta. Rozdíl mezi těmito dvěma stadii je určen množstvím delta vln, kdy se - oproti předchozímu stadiu - ve čtvrtém stadiu prohlubuje svalová relaxace a klesá tepová a dechová frekvence.

Když poslední stadium skončí, spící se vrátí opět do třetího, a poté do druhého stadia. Teprve pak (přibližně po 70 - 90 minutách) se objevuje REM fáze spánku. REM je zkratkou anglického *rapid eyes movements*, znamenající spánek s rychlými očními pohyby. Pravděpodobně se jedná o vývojově mladší fázi spánku, což vědci dokazují faktem, že se neobjevuje u obojživelníků, plazů ani nejprimitivnějších savců. Přechody mezi non-REM a REM fází spánku řídí tzv. ultradiánní rytmus, avšak tato funkce organismu není vědci zcela prozkoumána.

Pro REM fázi spánku, někdy označovanou za 5. stadium spánku a nazývanou také paradoxní spánek, je charakteristická zvýšená přítomnost snů. Mozek je v této fázi velice aktivní, převládají vlny alfa a theta, dochází k pohybům očí cca čtyřicet až šedesát za minutu, srdeční frekvence se zvýší na stejné hodnoty jako v bdělém stavu. Oproti tomu zas významně klesá svalová aktivita, svalové skupiny jsou paralyzovány. Probuzení, tzv. hypnopompický stav, probíhá během poslední REM fáze, trvá od třiceti do šedesáti minut.

REM a non-REM spánek se od sebe kvalitativně velice liší, což vedlo některé vědce k tezi, považující REM fázi za třetí stav existence (vedle bdění a non-REM fáze spánku). V průběhu noci se spící dostane přibližně čtyřikrát do stadia nejhlubšího spánku a projde asi 4-5 REM fázemi, tvořícími kolem 25% prospaného času. Průběh spánku je ovlivňován mnoha okolnostmi, např. ženy v předmenstruačním období mají REM fáze delší, zvýšená tělesná aktivita naopak prodlužuje stadium spánku v hladině delta (Atkinson, et al., 1995).

### *Funkce spánku*

Předpokládá se, že elektrofyziologicky zjištělný spánek v podobě non-REM fáze vznikl spolu se složitějším mozkem před 180 miliony let. Cykly klidu a aktivity mohly být adaptacemi na kolísání teploty ve spánku a non-REM fáze se objevila zřejmě za účelem energetické úspory v klidové fázi. Jak je uvedeno výše, REM fáze je mladšího původu, vznikla přibližně o 50 milionů let později než non-REM fáze (Nakonečný, 1973; Koukolík, 2005).

Z jakého důvodu máme vůbec potřebu spánku? Vzhledem k obtížné zkoumatelnosti tohoto jevu není doposud zcela jasné, jaký přesný funkční význam (či významy) spánek má. Jelikož při nedostatečném spánku dochází ke snižování kvality života, dá se z tohoto faktu vyvodit, že je významným činitelem pro celkovou funkci organismu. Spánkový cyklus je individuální a s věkem se zkracuje. Na základě doloženého REM spánku u zvířat vědci usuzují, že se jedná o biologicky determinovaný stav (Atkinson, et al., 1995; Hall, 2005). Přesto převládá nejednotnost v nahlížení na spánek z hlediska jeho konkrétní funkčnosti pro lidský organismus. Autoři se víceméně shodují na konsolidačním významu spánku, kdy si člověk utřídí naučené dovednosti a nové informace tím, že si je přehrává. Tuto funkci podporují experimenty, v kterých je u probandů potlačována REM fáze spánku. Posléze u nich dochází k znatelnému zhoršení řešení paměťových úloh. Východiskem je hypotéza o významu spánku pro kognitivní funkce. Ve spánku rovněž dochází k tvorbě hormonu melatoninu, k jehož vytváření tělo potřebuje nepřerušovanou tmu, a k výrobě proteosyntézy – výrobě bílkovin. Zásadní je spánek pro zdravý vývoj jedince a elementární důležitost má pak pro zdravý vývoj mozku dítěte, protože se ve spánku uvolňuje růstový hormon, jehož výroba

je v bdělém stavu či lehkém spánku potlačována, V průběhu spánku se kumuluje a uchovává energie, což poukazuje mj. i na význam pro metabolismus. Mluví se také o termoregulační funkci, avšak ta doposud není vědecky podložena. Ani podstata relaxačně-osvěžující působení spánku není zcela vysvětlena.

Spánek byl pro svou mimořádnost a svůj blahodárný efekt často považován archaickými kulturami za něco nadpřirozeného, magického, nesamozřejmého, za něco, co nelze ovlivnit vůlí. Na spánek bylo nahlíženo nejen jako na dar od boha, ale byl srovnáván i se smrtí. Ovšem většina kultur uznávala schopnost spánku posílit a osvěžit lidský organismus. Archaický člověk chápal spánek jako něco, co nemohl ovlivnit, co se vymyká lidské vůli. Některé kultury uctívali dokonce svého boha spánku. Spánku a zejména snům připisovaly velký význam a využívaly ho ke styku s nadpřirozenými bytostmi. Řekové byly kupříkladu přesvědčeni, že duše spícího opouští jeho tělo (Starý, & Hrdlička, 2008). Stejně přesvědčení zastávají Inuité. Duše podle nich opouští při spánku tělo a vrací se zpět chvíli před probuzením. Samozřejmě se může stát, že se duše zpátky do těla nevrátí, a to buď proto, že se ztratila anebo z důvodu, že byla chycena nebo zraněna zlými silami. Mezi symptomy, které se projeví při ztrátě duše, patří vyčerpání energie, ztráta chuti, nespavost či deprese. Jakmile se u některého z Inuitů tyto příznaky objeví, je třeba rychle reagovat, aby se nemoc neprohlubovala či dokonce nedošlo k úmrtí (Bonvillainová, 1999) V jiných kulturách byl spánek pojímán jako čas, v kterém člověk může vstoupit do jiné než běžné reality. V indických upanišadách je zas nahlíženo na spánek, především bezesný, jako na nejvyšší stav duše. Právě v bezesném spánku duše tělo neopouští, nýbrž se stahuje do nejhlubšího lidského nitra, kde splyne s absolutnem (Starý, & Hrdlička, 2008).

## Sen a snění

Snění se odehrává ve spánku, je to jediný univerzální změněný stav vědomí, univerzální lidská zkušenost. Sen je spontánním doprovodným jevem spánku, produktem fantazie, mající původ v nevědomí. Avšak díky mnohým experimentům bylo zjištěno, že obsah snů často souvisí s vnějšími smyslovými podněty. Sny mohou být také psychickou projekcí procesů organismu. Ať už bezprostředně nebo symbolicky, promítají do snů svou

osobní problematiku všichni lidé (Nakonečný, 1973). Sen je "... normální, fyziologický stav, kde obvyklé zákonitosti myšlení ustupují stranou, v němž skutečnost může splynout s fantazií, a přesto je člověkem plně akceptována, kde se stává všechno možným a člověk nemusí být omezován žádnými překážkami." (Horvai, 1968, s. 52) Sen je komplexním jevem, vstupní branou do změněných stavů vědomí. Naše představy o snech se zdají být vedle pojetí snu u archaických kultur nejen odlišné, ale i strukturálně a funkčně omezené, díky racionalismu, který v 18. století snění zavrhl a odsoudil (Starý, & Hrdlička 2008; Fontana, 1999). Sen byl považován často domorodými a archaickými kulturami za opravdový zážitek duše, toulající se v průběhu spánku, za známku podrážděného žaludku, za královskou cestu do nevědomí (Tart, 1969). Sny byly často chápány v archaických kulturách také jako poselství bohů, spojené s předvídáním věcí budoucích či využívané k léčbě nemocných. Díky těmto vlastnostem byly sny většinou vysoce ceněny.

Všichni lidé bez rozdílu sní. Zajímavostí ovšem je, že slepci, kteří přišli o zrak ve více než 7 letech, mají obrazové sny, avšak jejich jasnost a četnost se zmenšuje. Sny těch, kteří oslepli před 7 rokem, zřídka obsahují vizuální představy. Doposud není zaznamenán žádný vizuální sen člověka slepého od narození. Na druhou stranu slepí lidé vnímají ve snech sluchem, čichem a hmatem (Moorcroft, 2005).

Během noci se spícímu zdá průměrně 4 až 5 snů. Snové zážitky podle všeho vznikají ve všech fázích spánku, aktivita paměti umožňuje zapamatovat si sny obvykle pouze ve fázi REM. V REM fázi jsou sny zrakově živé s nelogickými či bizarními obsahy. V průběhu na sny chudší non-REM fázi bývají sny kratší, obsahují méně vizuálních a auditivních představ a chybí u nich emoční zabarvení. Celkově odpovídají logice běžného myšlení více než sny v REM fázi. Snové obrazy jedinec neodlišuje od vjemů. U spícího dochází k narušení testování reality. Snící se sice většinou pohybuje v prostředí jemu známém a setkává se s lidmi, se kterými se již viděl, občas však ve snové realitě vidí neskutečné věci, bájná zvířata, dokáže létat či cestovat v čase a o pravosti zážitků nepochybuje (Plháková, 2003).

Velké světové psychospirituální tradice nikdy nepřehlížely význam snů, ačkoliv se důraz kladený na sny v jednotlivých tradicích lišil (Fontana, 1999). Domorodé kultury získávaly ze snů data, která se posléze stala součástí jejich zkušenosti (Lévy-Bruhl, 1999). V archaických společnostech se sny vztahovaly k osudům jednotlivců i celého společenství,

měly náboženský význam, a proto patřily výklad snů čili oneiromancie a oneiropoietické postupy neboli navozování snů k zavedeným kulturním institucím. Obřady, sny a mýty vytvářely vzájemně propojený celek, který byl zakomponován do individuální a sociální reality společnosti (Toro, & Thomas, 2008). Praktická využitelnost snů, související s každodenním životem, se projevuje například ve volném a pragmatickém jednání, snění nám také poskytuje prostor k vyřešení našich životních paradoxů atp. Jako příklad etnika, věnujícího významnou pozornost snům, uveďme indiánský kmen Huičolů, sídlící v horách mexického pohoří Sierra Madre. Huičolové pozorují své sny od útlého věku, díky tomu mají zvýšenou schopnost si je pamatovat a zasadit je do pragmatického rámce svého života.

Sny je možné dělit podle mnohých kritérií – podle obsahu, hlavních tendencí, podle toho, které smyslové vjemy u nich převažují atd. V evropském kontextu je zásadní kategorizací rozdělení snů podle Artemidórose. Jedná se pouze o hrubé vymezení, které je možno dělit dále:

1. symbolický sen, vyžadující výklad
2. prorocký sen, který dojde brzkého a doslovného naplnění
3. sen o pronesené věštbě
4. noční můra, která je odrazem stavu těla či ducha
5. příznačné vidění v polosnánku (Starý, & Hrdlička 2008, s. 18-19).

### *Obsah snů a jejich interpretace*

Interpretace snů nám pomáhá ke snazšímu osobnímu růstu a sebepoznání. Jestliže se chceme ze snů učit, je třeba trénovat jejich zapamatování. Fontana (1999) předkládá metody, napomáhající uchovat podstatu snů ve vědomé paměti, za účelem nahlédnutí do svého nitra, a to zejména lidem v západní společnosti, kteří vyrůstali v přesvědčení, že sny nemají pro jejich život žádnou hodnotu. Otevřený přístup ke snům v jiných kulturách je důležitým faktorem celého procesu zapamatování.

Starý s Hrdličkou (2008) předkládají zajímavou přednáškovou kolektivní studii spánku a snění, mapující základní představy o těchto jevech ve vybraných archaických kulturách. Autoři tvrdí, že zásadní většina pojednávaných kultur si je vědoma odlišnosti počátků v bdělém stavu a vnímání snu. Nejpodstatnější rozdíl mezi sny archaickými a moderními vidí v kontrastu aktivního a pasivního, subjektivního a objektivního. „Zatímco novověký člověk pokládá sen za něco ‚svého‘ a ‚vnitřního‘, pro archaického člověka je sen obvykle ‚vnější‘ a na člověku nezávislý. A na rozdíl od moderního současníka, pro nějž je sen věcí, již – třeba nevědomě - ‚vytváří‘, je pro archaického člověka sen něčím, co ‚nahlíží‘.“ (2008, s. 15) Sny hrají důležitou roli ve většině indiánských tradic. Například severoameričtí mohavští indiáni či Irokézové byli přesvědčeni o tom, že vlastností snů je nasměrovat ke snícím jedinci sílu ze světa duchů. I u Menominiů u oblasti Velkých jezer „měly všechny sny smysl; proroctví a varování, která mohly obsahovat, se vždycky brala se svědomitou vážností. Jestliže se někomu například zdálo, že se topí, neopomněl si udělat malou kánoj jako talisman a pořád ji u sebe nosil.“ (Zimmerman, 2003, s. 99) Pakliže nebyl význam snu snícím jasný, bylo nutností informovat se o pravém významu snu u staršího, který nejen že měl více zkušeností s interpretací snu, ale Menominiové také věřili, že je blíže světu duchů, jelikož je fakticky blíže smrti (Zimmerman, 2003) Také v rámci rituálu *Nozhizho* omažských indiánů, se vyhledávala rada staršího. Nicméně nejen archaické kultury, nýbrž i některá současná společenství připisují velký význam snu.

Výklad obsahu snů se sice v jednotlivých kulturách liší v závislosti na jejich pojetí světa. Jak hluboce zasahuje v některých společnostech do života jednotlivců, odráží úryvek o muži z jihoafrického kmene Zulu. „Jednomu člověku se zdálo, že jeho život ohrožuje kdosi, koho vždy považoval za opravdového přítele. Když se probudil, řekl: ‚to je zvláštní – člověk, který se jaktěživ nesníží k žádné podlosti, mě chce zabít. Vůbec to nechápu, ale musí to být pravda, protože sny nikdy nelžou.‘ A přestože se jeho přítel zapřísahal, že je nevinný, dotyčný se s ním přestal stýkat.“ (Tyler, in Lévy-Bruhl, 1999, s. 52)

V moderní západní společnosti ztratily sny svou posvátnost. Magický význam snů a kulturní a společenský význam jejich interpretace v dnešním světě již téměř nemají své místo. Sny jsou v současnosti nazírány skrze moderní teorie snů, které zahrnují poznatky z filosofie, psychologie, etnologie, antropologie a sociologie a slouží k poznávání sebe sama (Toro, & Thomas, 2008). V západní vědě pomohl znovuobjevit, po dlouhém období znevažování snů,



význam snů a důležitost interpretace obsahu snů rakouský psycholog Freud. Freudovo pojetí snu předpokládá, že se ve snu nesměle projevují určité funkce psychického života. Podle Freuda je možné z obsahu snů vysledovat nevědomé psychické popudy. Tedy kromě ochranné funkce spánku, dochází v některých snech k fiktivnímu splnění neuskutečnitelných přání (Plháková, 2006). Páteří celé Freudovy koncepce je diferenciací latentní a manifestní roviny snu. Manifestní snový obsah je prostě snové dění neboli „fasáda snu“. Samotná myšlenka snu je prezentovaná v latentní podobě, kterou zakrývá právě manifestní obsah snu a pomocí které k nám promlouvá nevědomí.

Freud se snažil pomocí výkladu snů odhalovat psychická přání i nevědomé komplexy. Nevědomí chápal jako skladiště zapomenutých, potlačených či vytěsněných přání a výklad snů označoval za *via regia*, tedy za královskou cestu do nevědomí. Přání se ovšem ve snech projevují v posunutě nebo symbolické podobě, v podobě latentní, jelikož vědomí tato přání částečně cenzuruje. Ostatní sny jsou pro Freuda pouhou reakcí na vnější podněty nebo na fyziologické změny v organismu (Hall, 2005). Pojetí snu jako symbolického vyjádření potlačovaných přání, úzkostí a obav je možno aplikovat na většinu snů lidí západní společnosti. V praxi se Freud opíral o specifickou metodu analýzy snů, tzv. metodu volných asociací, která může vést k odhalení nevědomých obsahů v psychickém životě člověka.

Ačkoliv Freudova teorie vyústila v jednostranné a poněkud dogmatické stanovisko, uvážíme-li jeho práci v kontextu doby, bylo mnoho z Freudových myšlenek vpravdě revolučních. Freudovo psychoanalytické pojetí snu však nepostihovalo celistvost lidského života, zaměřovalo se pouze na význam snu v souvislosti s minulostí. Oproti Freudovi se komplexní koncepce výkladu snu švýcarského psychologa Junga intenzivně věnuje výkladu snů nejen jako odrazu minulosti, nýbrž zdůrazňuje i otevřenost snů do budoucnosti. „Neptáme se tedy pouze proč se nám sen zdál, ale i jaké poselství nám tento sen přináší.“ (Starý, & Hrdlička, 2008, s. 261) Švýcarský psychiatr a psycholog Jung byl významnou postavou moderního západního myšlení, jeden z největších myslitelů 20. století, jehož přínos spočívá v pochopení vnitřního světa člověka na pozadí světa snů, mytologie, náboženství a filosofie. Jungovo přesvědčení, že všichni stojíme mezi dvěma světy, světem vnějšího vnímání a světem nevědomí, částečně vycházelo z Freudovy koncepce.

Jungův topografický model osobnosti (Jung, 1992) zahrnuje dvě základní složky, které je možné dále dělit – vědomí a nevědomí. Vědomí podle Junga obsahuje jen částečné vědění. Zdrojem obsahů vědomí jsou jednak ekstropsychické funkce, jednak endopsychické funkce a v neposlední řadě temná sféra psýché, nevědomí. Pozorovat nevědomí a jeho procesy lze pouze nepřímo, pomocí produktů nevědomí, vystupujících do vědomí. Osobní nevědomí či podvědomá psychika je označení pro materiál z nevědomí. Obsahuje zapomenuté, potlačené a vytěsněné zážitky, které však rovněž mohou být vědomé. Zde se také nachází komplexy, emocionálně zabarvená seskupení vzájemně vztažených obrazů, neslučitelných s vědomým postojem (např. komplex méněcennosti). Kolektivní nevědomí patří obecně lidstvu. Jde o obsahy, kolektivní vzory, nemožné popsat jako individuálně získané vybavení, mající mytologický charakter, tzv. archetypy. Jung je přesvědčen, že naše psychika prošla obdobným evolučním vývojem jako naše tělo. Mozek obsahuje stopy historie svého vývoje, nejzákladnější jádro, kde člověk není rozlišeným jedincem, kde je jedinec svázan s celým lidstvem, přírodou a vesmírem. Právě v archetypech je obsažena tisíciletá zkušenost lidstva, univerzálně se projevující transpersonální dimenze. Vědomí spíše vychází z nevědomí nežli naopak. Archetypické vzory a obsahy bychom našli ve všech světových náboženstvích a mytologiích (Edinger, 2006; Hall, 2005; Jung, 1992). „Jakákoliv opakující se lidská zkušenost, například narození, smrt, sexuální spojení, svatba, konflikt protikladných sil atd. má archetypické základy. Ačkoliv se archetypy vyvíjejí, jejich vývoj je tak pomalý, že z praktického hlediska mohou být v průběhu historie považovány za neměnné.“ (Hall, 2005, s. 11) „Archetypy jsou cosi jako orgány preracionální psýché. Jsou to věčně děděné, charakteristické základní struktury, zpočátku bez specifického obsahu. Specifický obsah vzniká teprve v individuálním životě, kde se osobní zkušenost zachytí právě v těchto formách.“ (Jung, 1995, s. 89) Přiblížit se nevědomí a jeho obsahům lze třemi způsoby – slovními asociacemi, metodou aktivní imaginace a za pomoci analýzy snů, přičemž my se podrobněji zaměříme pouze na - pro nás na tomto místě nejvýznamnější - Jungovu analýzu snů.

Hlubší vrstvy psychiky, představující obecnou lidskou zkušenost, se podle Junga aktivují právě během snění. „Sny nejsou záměrné nebo libovolné výmysly, nýbrž jsou to přirozené fenomény, které jsou jen to, co právě představují ... Nepoužívají žádných triků, aby něco skryly, ale to, co tvoří jejich obsah, říkají svým způsobem tak zřetelně, jak je to možné.“ „... ve snu vstupujeme do hlubšího, obecnějšího, opravdovějšího, věčnějšího člověka, který dosud pobývá v šeru počáteční noci, kdy byl ještě celkem a celek byl v něm ...“ (Jung, 1994,

s. 321) Sný jsou podle Junga přirozené a spontánní události nezávislé na vůli nebo vědomých procesech. Jsou produktem duše s homeostatickou a kompenzační funkcí – napomáhají udržení rovnováhy a individuaci osobnosti a snaží se vyrovnávat jednostrannosti našeho života a tím napomáhají lidské osobnosti k individuaci. Co se týče obsahů, mají sny osobní, kulturní a archetypální charakter. Interpretace hlubokého snu se stane úplnou pouze tehdy, vezmeme-li v úvahu nejen osobní sféru nevědomí (Stevens, 1996; Jung, 1994).

Symbols pocházejí z nevědomí a jejich vytváření je základní funkcí nevědomí. Symbols ve snech mají transcendentální funkci. Jung se také mimo jiné intenzivně věnoval studiu mýtů a legend a jejich symbolice a snažil se hledat souvislosti a podobnosti v mytologiích různých kultur. Mýty totiž chápal jako „příběhy, obsahující věčné pravdy o lidské podstatě a připomínají nám úkoly, které musíme podstoupit na cestě k celistvosti.“ (Fontana, 1998, s. 119) Příkladem takového mýtu, prostupujícího několika kulturami, je známý starořecký mýtus o Orfeovi, který sestoupí do podsvětí, aby přivedl svou manželku zpět mezi živé. Motiv sestupu do podsvětí se objevuje kromě starověkého Řecka také v mandžuské básni Nišan šaman, u většiny severoamerických indiánských kmenů, u Polynésanů i v Číně (Eliade, 1997).

Přestože Jung s některými Freudovými výroky o snech nesouhlasil, inspirativní pro něj byla Freudova teze, že jsou sny „královskou cestou do nevědomí“. Z Jungova hlediska jsou sny symbolickým a spontánním vyjádřením nevědomých procesů (právě zde vychází z Freuda) Veškeré sny s nízkým emocionálním nábojem a osobní symbolikou označil Jung za sny malé. Existuje však zvláštní typ snů, tzv. archetypální sny. Archetypální sny, neboli sny velké, jsou poměrně vzácné, mají silně nadpřirozený náboj a vyjádřeny jsou v univerzálních symbolech. Jung rovněž podtrhával, že interpretace snu snícím nesmí být vnucena. Svým novým rozměrem výkladu snů významně přispěl k ucelenějšímu pochopení jejich obsahu (Jung, 1992, 1994). Nejen Jung se domníval, že existuje souvislost mezi světem snů a mýtů. M. Eliade (1998) Jungovu domněnku potvrzuje, když přirovnává strukturu snů ke strukturám mytologie.

## *Lucidní snění*

Lucidní snění (z angl. *lucid dreaming*) je označení pro stav, v kterém si spící člověk uvědomuje, že sní a může svůj sen vědomě ovládat a měnit. Schopnost pamatovat si sny je do určité míry vycvičitelná. Lucidní snění je tedy možné určitými postupy natrénovat a zdokonalovat. Návody, jak upevnit své vědomí těla ve snu, sice nevysvětlují, jakým způsobem princip uvědomění si sám sebe ve snu funguje, na druhou stranu kontinuální snaha aplikovat je opravdu přináší ovoce - jak ostatně může autorka tohoto textu potvrdit ze svých osobních zkušeností. Do poměrně nedávné doby nepovažovali západní badatelé zprávy o lucidním snění za hodnověrné, ačkoliv možnost pěstovat v sobě schopnost být bdělým, i když tělo spí, je popisována v mnoha směrech východního myšlení a o úspěšném zvládnutí lucidního snění se kromě jiných zmiňuje například všestranně nadaný vědec a duchovní myslitel Steiner.

Průlomovým obdobím na poli lucidního snění byla 70. léta uplynulého století, kdy se dva na sobě nezávisle zkoumající odborníci, američan LaBerge a angličan Worsley, naučili lucidnímu snění. Poté se nechali ve spánkové laboratoři monitorovat pomocí přístroje EEG a když si v průběhu snění uvědomili, že sní, informovali o tom prostřednictvím pohybu očí. Díky konkrétnímu a evidentnímu důkazu o existenci lucidního snění mohli vědci tento jev začít blíže studovat (Walsh, & Vaughanová, 2011). Ale proč by mělo být lucidní snění v lidském životě užitečné? Díky lucidnímu snění si plně uvědomíte, jak je svět snu opravdový a hmatatelný. Nahlédnutí do říše snů jako do reálného materiálního světa umožní sebereflexi „vnitřního vědomí“ přímo v průběhu snění. Nespornou výhodou je také možnost naučit se do určité míry ovládat sny.

Podle LaBerge prý většinou platí, že kdo si přeje zapamatovat si své sny, zapamatuje si je, kdežto člověk, který si své sny zapamatovat nepřeje, si je jednoduše nepamatuje. Spolehlivou metodou se LaBergovi ukázalo zavedení si „snového deníku“, kam je třeba si zapisovat obsahy snů v co nejhojnějším možném počtu a věnovat první myšlenku po probuzení otázce „co se mi zdálo?“. LaBerge zdůrazňuje, že pokrok v rozvoji lucidního snění bývá obyčejně velice pomalý, s čímž nelze jinak než souhlasit. Proto je důležité trpělivě vytrvat. Pro navození lucidních snů se používají mnohé techniky, jednou z nich je metoda,

spočívající v počítání si před usnutím. Úroveň ostražitosti je pro schopnost stát se bdělým ve snu klíčovou proměnnou a doplňuje se s dalšími faktory, vedoucími k úspěšnému lucidnímu snění, zejména se správným načasováním, ale také s odhodláním snít lucidní sen, respektive se specificky formulovaným záměrem (LaBerge, in Walsh, & Vaughanová, 2011).

C. Castañeda (1991), uznávaný i zatracovaný americký antropolog, podrobně popisující své zážitky s mexickým šamanem z indiánského kmene Yaki, nazývá lucidní snění vesníváním a nabízí čtenáři určité kroky, vedoucí k propojení snícího s jeho bdělým vědomím. Prvopočátečním krokem je splnit ve snu nějaký příkaz bdělého vědomí (např. podívat se na své ruce) a uvědomit si, odkud příkaz přichází. Dalšími body jsou: udržet obraz, naučit se přirozeně pohybovat, ovládnout čas a prostor snu, najít své spící tělo. Kromě zmíněných technik je možno v Castañedově obsáhlém díle vysledovat i určité podněty, jež člověku pomohou vytvořit správné podmínky pro vesnívání. Nebudeme se jimi zabývat příliš do hloubky, zmíníme pouze některé. V procesu usínání doporučuje Castañeda koncentrovat se na špičku hrudní kosti, bodu, z kterého vychází energie potřebná pro snění. Zaměření pozornosti, naprosto zásadní pro tento typ snění, lze usnadnit prostřednictvím rituálů (monotónním opakováním slov, pohybů ap.). Potřebnou senzibilizaci prý podpoří masírování lýtek (Sanchez). Dodejme, že jedna z nejstarších škol tibetského buddhismu vidí v uvědomělem snění nedocenitelnou zkušenost, a to především pro ty, kteří se vydali na duchovní cestu (Fontana, 1999).

## Shrnutí

Spánek je základní biologickou potřebou člověka, ale i dalších živočichů. V souvislosti s doloženým snovým spánkem u zvířat vědci usuzují na biologický determinismus spánku a snění. Spánek je sice biologicky determinovaný stav, utváří ho však také další proměnné, především enviromentální a sociokulturní faktory. Doposud vědci pouze nahlédli pod pokličku účinků spánku na lidský organismus, ale uplyne ještě mnoho času než odkryjeme přesnou podstatu spánku, jeho konkrétní funkční významy.

Snění je jediným univerzálním změněným stavem vědomí a je proto, jakožto doprovodný jev základní biologické potřeby, spánku, jediným obecně přijímaným ZSV. Naprostá většina lidí mívá sny, málokdo však chápe jejich smysl, ačkoliv je spánek zásadní součástí života každého člověka. Freud byl prvním, kdo v moderní vědě znovuobjevil význam snu, resp. snění. Pro Freuda každý sen představoval potlačené přání zajištěné cenzurou. Skrze cenzuru pronikají do spánku ve zkomolené podobě potlačená přání nevědomí. Pro Junga byly sny řečí duše, její vůdčí slova. Tím se blíží Jungova koncepce k pojetí snů přírodních národů a dalších kultur světa, což vnímám jako význačný krok směrem ke ztracenému vztahu člověka západní kultury k jeho snům. Krok moderního člověka, který se rozešel se svým sněním a který přestal věnovat čas důkladné interpretaci obsahu svých snů. Díky Freudovi, Jungovi a dalším, se zakomponoval výzkum snů do moderních věd. Přesto doposud víme o snech a o interpretaci snových obsahů velice málo.

### 3.1.2 Prožitky blízkosti smrti

*„Kritický rozum v nedávné době vedle mnoha jiných mýtických představ zdánlivě odstranil též ideu posmrtného života. Bylo to možné jen proto, že lidé jsou v dnešní době většinou výlučně identifikováni se svým vědomím a představují si, že jsou jen to, co sami sobě vědí.“*

*C.G. Jung (1994, s. 257)*

Pro prožitky blízkosti smrti se používá zkratka NDE, vycházející z anglického označení *near-death experience* (zážitek blízko smrti). Prožitek blízkosti smrti patří mezi nefyziologicky změněné stavy vědomí. NDE jsou hlubokými psychologickými událostmi s transcendentálními a mystickými prvky. Nastávají, je-li jedinec v blízkosti smrti nebo za situace intenzivního fyzického či emočního nebezpečí (Cardeña, 2000). Americký psychiatr Greyson, který vytvořil ke zkoumání, systematickému popisu a ke kategorizaci, škálu NDE (*Greyson NDE scale*), mimo jiné předepisuje, že prožitá zkušenost transformuje osobní ego, a zážitek jednoty s bohem nebo s vyšším principem. (Greyson, in Krajča, 2007) NDE představuje pro člověka jedinečný a silný zážitek, nanejvýš intimní zkušenost, mající významný vliv na pokračující život nositele této zkušenosti. Hlavní změny, týkající se v největší míře postojů, hodnot a přesvědčení, jsou trvanlivé v čase a ve valné většině

pozorovaných případů pozitivního rázu. Odhaduje se, že výskyt negativních NDE se pohybuje v rozmezí 5-10% (Krajča, 2007, 2011).

Historie pozorování tohoto fenoménu sahá až k Platónovovi a filosofické a náboženské tradici z doby daleko před ním (faraónský Egypt, tibetský lámismus), kde bývá prvek světla považován za výraz božství, nejvyšší princip. V evropském kontextu popisuje až v roce 1882 Heim zážitky lidí, kteří se pohybovali na hranicích mezi životem a smrtí. Heim prožil sám mystický zážitek při těžkém úrazu, posléze začal sbírat příběhy lidí s podobnými zkušenostmi. Dospěl k zajímavému zjištění, že se subjektivní prožitky v 95% případů významně podobají. Nicméně jeho snaha systematicky upozornit na tento jev nebyla úspěšná. Za objevitele se považuje až Moody, jehož práce „Život po životě“ z roku 1975 vzbudila velkou odezvu, a to nejen veřejnosti, ale i v akademických kruzích. V roce 1981 vznikla v USA mezinárodní asociace pro výzkum (stavů) blízkých smrti, IANDS, mající v současnosti pobočky v dalších zemích světa (Krajča, 2011; Kupka, 2008). Fenomén NDE je v zorném poli mnoha vědců a do pokračujících výzkumů jsou zahrnuty i mezikulturní srovnávací studie – řada prvků NDE je značně kulturně determinována. (Kupka, 2008) Zde se nabízí otázka k zamyšlení: „Mohly by být mezikulturní rozdíly určitým důkazem kolektivního nevědomí?“

Mezikulturní srovnávací studie NDE dokazují existenci podobností v obsahu zážitků. Ovšem vykazují také některé rozdíly. Například prvek přehřátí vlastního života se v určitých formách objevuje kromě západní kultury také v Číně či v některých indiánských kulturách, kdežto převážně chybí v popisech Aboriginců. Zatímco v kontextu západní kultury je popisováno cestování tunelem, v japonských záznamech NDE vystupuje motiv procházení jeskyněmi (Barušs, 2003; Krajča, 2011).

V ČR dochází často k záměně NDE s klinickou smrtí. V klinické smrti, fyziologickém stavu obecně definovaném zástavou dechu, oběhu krve a mozkové činnosti, jsou základní funkce reverzibilní a navíc neobsahují žádné vnitřní prožitky. Klinickou smrt přežije pouze každý pátý pacient, což znamená, že pouze malá část lidí je schopna vypovídat o NDE. Zážitky blízké smrti zakouší hlavně lidé po vážných úrazech, a to bez nutnosti podstoupení klinické smrti (Krajča, 2011).

Celková prevalence fenoménu NDE u lidí, kteří se dostanou na pokraj smrti se pohybuje kolem 20%. Existují zde dvě proměnné, mající určitý vliv na vybavení si NDE ze života ohrožujících situací: věk (děti referují častěji o zážitcích NDE nežli dospělí) a prožitek traumatu v raném dětství (u osob, které zažily v dětství nějaké trauma se zvyšuje pravděpodobnost vybavení si NDE). Pohlaví, vzdělání, víra ani další sledované osobnostní charakteristiky statisticky nemají žádný prokazatelný vliv (Cardena, 2000; Krajča, 2007, 2011).

### Atributy prožitků blízkosti smrti

Lze rozpoznat některé prvky, typické pro NDE. Tyto elementární znaky určil R. Moody a jeho charakteristika neprošla do dnešních dní přílišnými změnami. Moody vypočítal v popisech NDE 15 znaků, které se v průběhu NDE objevují. Každý zážitek se liší počtem, pořadím a intenzitou typických prvků a neobsahuje nikdy více než 12 z 15 popisovaných elementů. Moody varuje před statickým používáním jeho popisu, jelikož ho chápe spíše jako hrubý teoretický model nežli fixní definici. Moodyho patnáctibodový teoretický rámec je natolik podrobný, že je možno ho zúžit, aniž by se vytratila podstata obsahů NDE.

Charakteristickými prvky NDE jmenovitě jsou: všezahrnující pocit klidu a míru (harmonie, lehkost, blaho), zahrnující úlevu od bolesti; pocit existence mimo vlastní tělo (angl. *out of body experience*, dále uváděné pod zkratkou OBE); vnímání hranic či předělu, vstup do tmavého tunelu; fenomén zářivého světla (setkání se spirituálními či světelnými bytostmi ap.); panoramatické „proběhnutí života před očima“; návrat zpět do těla; obtížná sdělitelnost a popsatelnost. (Barušs, 2003; Cardena, 2000; Krajča, 2007, 2011; Kupka, 2008)

O zevrubnější klasifikaci společných rysů NDE se pokusili např. Noyes a Slymen či Greyson. Noyes a Slymen rozlišili za použití faktorové analýzy: mystické elementy NDE (pocit porozumění, živé obrazy a oživené vzpomínky); prvky odosobnění (ztráta emocí, oddělení od těla, pocit neskutečnosti) a hyperbdělost (živé a rychlé myšlenky, zostřené



smysly – zrak a sluch) (Cardeña, 2000). Greyson zúžil Moodyho koncepci na 4 komponenty: kognitivní rysy (změna vnímání času, zrychlené myšlení, přehrání života, odkrytí pravdy); afektivní rysy (mír, radost, jednota s vesmírem a setkání se světlem); paranormální rysy (živé smyslové vjemy, mimosmyslové vnímání a prorocké vize) a transcendentální rysy (mimozemské setkání s mystickými bytostmi, viditelnými dušemi, nepřekročenou hranicí (Barušs, 2003; Krajča, 2007).

### Koncepce vysvětlující povahu prožitků blízkosti smrti

Nepřeberné množství teorií vysvětlujících NDE umožňuje rozdělení na dva základní typy. V opozici k zastáncům biologicko-psychologických teorií stojí výzkumníci, snažící se nalézt v NDE projev vědomí, nezávislého na těle. Tito dualisté pojmají mozek a tělo jako pouhé prostředky, skrze které se na nich nezávislé vědomí může projevovat. Existenční nezávislost vědomí však z jejich pohledu nemá vypovídající hodnotu, aby dokázala život po životě. Tyto modely z pohledu jiných zastávají značně zjednodušující stanovisko, třebaže ve prospěch alternativy na těle nezávislého vědomí mluví zážitky existence vědomí mimo tělo, OBE, kdy jsou lidé v bezvědomí schopni z výšky sledovat své tělo. Tento typ zážitků charakterizuje přesné mimosmyslové vnímání prostředí, kdy lidé poté, co přemohli smrt, detailně popsali průběh své záchranné operace, jednotlivé osoby lékařského personálu, ale i události, které se staly ve stejnou dobu a na jiném místě. Přestože výpovědi těchto lidí byly ověřeny a potvrzeny, případy mimotělních zážitků není možné vědecky potvrdit (Krajča, 2007; Grof, 2007b).

Druhá skupina teorií také postrádá přesvědčivé vysvětlení, které by ozřejmilo všechny zmíněné rysy NDE. Tak například hypotéza působení anestetik disociativního typu byla vyvrácena záhy, jelikož většina resuscitovaných ve svém záznamu neměla aplikaci ani jedné z látek. Proti teorii, na základě které vznikají NDE v důsledku odkysličení mozku (hypoxie) či překysličení mozku (anoxie), je zásadní námitkou, že popsané zážitky vznikají dříve než fyzická krize. Ani další snaha o vysvětlení vědce C. Sagana neuspěla. Sagan vidí v některých prvcích zážitku zrcadlení nejhlubších vzpomínek na porod. Pravdou sice je, že tunelový prožitek, na jehož konci člověka ozáří bílé světlo a kde se setká se světelnými bytostmi, může evokovat průchod porodními cestami, proti však hovoří nízká kognitivní kapacita

novorozence. NDE byly také spekulativně připisovány počtu neurotransmiterů v mozku či přiřazovány k různým částem mozkové kůry ap. (Cardena, 2000; Krajča, 2007; Kupka, 2008).

## Logické závěry

Z výše uvedeného jsme se dozvěděli, co jsou prožitky blízkosti smrti, jaké mají atributy a vyzdviženy byly některé teorie. Přesto je nasnadě konstatovat, že doposavad není zcela jednoznačné, co zážitky dokazují a co nedokazují a jaký postoj bychom měli směrem k nim zaujmout. Závěry Barušse nám možná pomohou vnést trochu světla do tohoto problematicky uchopitelného jevu.

Podle Barušse (2003) existují ve vztahu k NDE dva logické závěry. První má co dočinění s tvrzením těch, co prožili NDE. Tito lidé popisují své zážitky jako přinejmenším tak reálné jako se nám jeví naše běžná realita. Co můžeme v takových případech použít, jsou srovnání, týkající se stupně reality subjektivních stavů. Některé ze stěžejních výsledků psychologického výzkumu, jako je například Wilberův zákon, týkající se vnímání odlišností intenzity podnětů, jsou založeny na účastníkově posouzení změn v průběhu jeho subjektivních stavů. Jestliže přisoudíme stejnou důvěryhodnost introspektivnímu srovnání pocítené reality jako udělíme introspektivnímu srovnání intenzity stimulů, pak si můžeme dovolit závěr, že jsou NDE buď tak reálné jako naše koncepce každodenní reality anebo je každodenní realita tak klamná jako jsou klamné NDE. Navíc naše vnímání toho, co je reálné, nemusí být správným indikátorem toho, co je reálné ve skutečnosti. Druhý bod se týká způsobu, prostřednictvím kterého je skutečnost zapsána do tvrzení o podstatě reality. Je obtížné dokázat obecně uznávané přesvědčení jako je materialistické tvrzení, že jsou všechny fenomény výsledkem psychologických procesů, protože by se musela prokázat platnost ve všech možných případech. Na druhé straně, k vyvrácení takového přesvědčení, je potřeba pouhý jeden silný důkaz. To znamená, že jestliže jeden jediný člověk zažil NDE během doby, v které byl jeho mozek neschopný souvislé kognitivní funkce, pak je jasné, že mozek není příčinou těchto zážitků. A jestliže vědomí pouhého jednoho člověka opravdu přetrvávalo zatímco fyzické tělo bylo z hlediska jeho funkcí mrtvé, pak vědomí nekončí smrtí. Samostatnou otázkou přitom zůstává jakým způsobem se formují obsahy našeho nevědomí při NDE v souvislosti s naší kulturní příslušností.

### 3.1.3 Duchovní krize

Psychospirituální, transformační či duchovní krize jsou tatáž označení pro obtížnou etapu transformace osobnosti a duchovní otevření se, kritický a empiricky náročný stav hluboké psychologické transformace, pohyb od individuálního k rozšířenému způsobu bytí. Celý proces má ozdravný a transformační potenciál, zkvalitňuje jedincovu funkčnost ve světě (Grof, 1992, 2007b; Grof, & Grofová, 1999; Russel, 1985). Pozitivní potenciál tkví v posunu fungování psychiky na vyšší stupeň duchovního uvědomění. Dále může dojít ke zlepšení emočního a psychosomatického zdraví, ke smysluplnějšímu životnímu zaměření, k pocitu hlubšího propojení s ostatními lidmi, zvířaty, přírodou a celým vesmírem. Pro úspěšné dokončení psychospirituální krize je důležité, aby jí byl ponechán přirozený průběh (Grof, 2007b; Grof, & Grofová, 1999a).

Existuje široké spektrum faktorů, vyvolávajících duchovní krizi. Většinou se stávají spouštěcím mechanismem fyzické faktory, např. nemoc, nehoda, krajní vypětí či porod. Oslabení organismu a uvědomění si jeho křehkosti vedou ke snížení jeho odolnosti, na druhé straně však zesílí energetický náboj nevědomé dynamiky. Ovšem spouštěcími stimuly mohou být i různé formy meditace a duchovní praxe, traumatický citový zážitek, životní neúspěch, experimentování s psychedelickými látkami či jakákoliv další technika, navozující ZSV, např. spánková deprivace. Lidé prožívají duchovní probuzení v různé intenzitě a hloubce (Grof, 1992, 1998, 2007b; Grof, & Grofová, 1999a).

Grof (2007b) zdůrazňuje, že zážitky provázející psychospirituální krize, jsou spíše než produkty nenormálních patofyziologických projevů v mozku projevy lidské psychiky, pokud psychiku chápeme komplexně. Nicméně provedení diagnózy, jelikož chybí přesná lékařská definice těchto psychotických stavů, se ukazuje jako značně problematické. Diagnóza vychází v podstatě pouze z pozorování těchto neobvyklých zážitků. Na druhou stranu ve čtvrtém vydání DSM<sup>8</sup> z roku 1994 (DSM-IV) zařazuje již Americká psychiatrická asociace mystické a spirituální do samostatné kategorie.

---

<sup>8</sup> Zkratka pro „Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders“. Tento diagnostický a statistický manuál je vydáván americkou psychiatrickou asociací (zkratka APA) a klasifikuje duševní poruchy.

Transformační krizi charakterizuje následující výčet:

- Vnitřní prožitky jsou dynamické, nárazové a lze je obtížně integrovat.
- Nové duchovní vhledy mohou být někdy filosoficky podnětné i hroživé.
- Přival prožitků a vhledů.
- Vnitřní prožitky, narušující každodenní život.
- Někdy obtížně rozlišitelné vnitřní a vnější prožitky, nebo se objevují simultánně.
- Náhlý a rychlý posun ve vnímání sebe a vnějšího světa.
- Rozpolcenost vůči vnitřním prožitkům.
- Odpor ke změně.
- Potřeba sebekontroly.
- Antipatie a nedůvěra vůči probíhajícímu procesu.
- Pozitivní prožitky obtížně akceptovatelné, zdají se být nezasloužené.
- Častá a naléhavá potřeba mluvit o prožitcích bez ohledu na posluchače. (Grof, & Grofová, 1999a, s. 41)

### Formy duchovní krize

Ukazuje se jako dosti problematické zařadit lidi, kteří procházejí duchovní krizí, do přesně definovatelných škatulek. Pestré projevy krize odpovídají mnohvrstevné, individuální lidské psychice a mohou zasahovat do všech jejích úrovní. Grof (1998, s. 24-66) se pokouší na základě odborné literatury a studia duchovní krize nastínit alespoň hlavní kategorie, vyznačující se určitými specifickými rysy různých forem této krize:

#### 1. Šamanské krize

Neodmyslitelně souvisejí s osobou šamana a jeho iniciací. Často šamanovu cestu odstartuje dramatický spontánní stav, bolestná iniciace, v které budoucí šaman zakouší těžká muka (podrobněji viz. 3.2.3 Šamanismus, s. 74).

#### 2. Zážitky blízké smrti

Těmto silnými zážitkům, zásadně měnícím představy o skutečnosti, je věnována samostatná část, nazvaná „Prožitky blízkosti smrti“ (viz. 3.1.2, s. 62).

### 3. Probuzení hadí síly (kundaliní)

Kundaliní, někdy nazývaná šakti, označuje tvořivou sílu ženské podstaty. K aktivaci této skryté energie může dojít zejména pomocí meditačních a jógových cviků. Celý proces je, speciálně v tradici jógy, velice ceněný, ale vzhledem k možným latentním nebezpečím vyžaduje vedení a podporu duchovního učitele.

### 4. Epizody sjednocující vědomí

Jedinec, prožívající tuto formu duchovní krize překonává oddělení duše od těla a zažívá extatické stavy sjednocení s lidstvem, přírodou i vesmírem. Jde o kvalitativní a pozitivní transcendenci do oblasti, překračující kategorie lineárního času a trojrozměrného prostoru. Zde nachází Grof paralelu s termínem vrcholné prožitky A. Maslowa.

### 5. Psychická obroda návratem do středu

Hluboký a intenzivní stav, jež studoval a popsal americký psychiatr J. W. Perry, prý na první pohled může vypadat jako vážná psychická nemoc. Proces lze rozčlenit do dvou fází. Nejprve člověk prožívá dramatické představy a je zaujat fenoménem smrti a umíráním, otázkami protikladů jako jsou dobro a zlo, rozdíly mezi pohlavími atp. Jakmile dosáhne počáteční chaos kulminačního bodu, začíná druhá fáze procesu. Jedinec zažívá hluboký pocit duchovního znovuzrození, představy smrti střídají vize ideálního spravedlivého světa. Ve chvíli, kdy se intenzita tohoto stavu zmírní, dotyčný dojde uvědomění, že se celý proces odehrával pouze v jeho vnitřním světě.

### 6. Krize otevírání psychiky

Jde o probuzení paranormálních schopností: jasnovidectví, telepatie, mimotělní zážitky ap., doprovázené zvláštními shodami okolností, jenž spojují svět vnitřní zkušenosti s událostmi v každodenním životě. Tyto shody byly předmětem zájmu už C. G. Junga, který je pojmenoval synchronicita.

### 7. Zážitky z minulých životů

Zážitky z různých historických období, zobrazující mnohdy velmi přesně konkrétní osoby, okolnosti i historická prostředí (souvislost s pocitem déjà vu). Myšlenka reinkarnace, univerzálně platná ve všech velkých indických duchovních učení, zřejmě pochází z tohoto zdroje.

### 8. Komunikace s duchovními průvodci (*spirit guides*) a zprostředkované předávání informací (*channeling*)

Ať už má postava duchovního průvodce jakoukoliv podobu, většinou se jedná o vysoce vyspělou a inteligentní duchovní bytost. Komunikace probíhá na bázi přímého

myšlenkového přenosu nebo jinými mimosmyslovými prostředky. Variantou těchto zážitků je jev zprostředkovaného předávání informací, kdy člověk sděluje poselství z jiného zdroje než jsou jeho vědomí a individuální nevědomí.

#### 9. Setkání s UFO a zážitky únosu mimozemšťany

Nejedná se o skutečné setkání s mimozemskými bytostmi, nýbrž o archetypální vize, vycházející z kolektivního nevědomí. Této problematice věnoval pozornost C. G. Jung (2010). Analyzoval mýty o létajících talířích a zaznamenaná setkání s mimozemšťany a zjistil, že obsah těchto setkání se významně shoduje s mytologií a náboženskými systémy.

#### 10. Stavy posedlosti

Víceméně negativně zakoušený pocit, že jsou duše i tělo ovládány jakousi zlou cizí entitou či energií s osobnostními rysy. Tato forma se objevuje v mnoha podobách a různé intenzitě.

#### 11. Alkoholismus a drogová závislost

„Zatímco u jiných podob duchovní krize se lidé setkávají s problémy, protože mají potíže vyrovnat se s mystickým zážitkem, tak problém závislosti tkví naopak v silné spirituální touze a ve skutečnosti, že se dotyčnému jedinci nedaří navázat kontakt s mystickou dimenzí.“ (Grof, 2007b, s. 184)

### Shrnutí

Přestože se zde Grof pohybuje na hranici uvěřitelnosti a tato témata se nachází v oblasti obtížně empiricky prokazatelné, Grof podkládá svá tvrzení příklady z praxe, jež se vyznačují nápadnými shodami. Kromě toho i výzkumy jiných odborníků včetně Jungových pozorování mnohé z Grofových teorií potvrzují. Nehledě také na přímá pozorování antropologů či etnologů při zkoumání jevů jako je šamanismus. V šamanismu je zcela obvyklé, že budoucí šaman prochází formou psychospirituální krize, jíž je v Grofově dělení připsána samostatná kategorie, tzv. šamanská krize, která vyvrcholí šamanovou iniciací. Baruš (2003) poukazuje i na fakt, že přes veškeré úsilí najít u subjektů, zakoušejících kupř. stav posedlosti nebo setkání s mimozemšťany, prvky mentálních poruch, známky psychopatologických poruch jsou u těchto zkoumaných subjektů minimální.

V závěru bych chtěla podotknout a podpořit tím Grofův z hlediska materiální vědy poněkud kontroverzní výzkum psychospirituální krize tím, že otevřeně přiznávám, že i já jsem po těžké nehodě, která se mi téměř stala osudnou, takovou krizí prošla. Díky tomu také vím, že jsem pouze jedna z mnoha lidí, kteří měli možnost některou z forem duchovní krize zažít.

## **3.2 Navozené změněné stavy vědomí**

### **3.2.1 Hypnóza**

Hypnóza je psychický stav, pro nějž je typická zvýšená sugestibilita. Je to změněný stav vědomí, který umožňuje pohlcení sugerovanými zážitky a prožívání změn ve vnímání, myšlení, změn emocí, chování a paměti jako subjektivně reálných a mimovolných, a kde existuje selektivní vztah závislosti na další osobě, hypnotizérovi. Hypnóza není obecně natolik rozšířená [přestože se hypnotické procedury vyskytovaly u řady starověkých národů, např. u Egyptanů, Chaldejců, Peršanů či Řeků (Horvai, 1968)].

Nepočítáme-li autohypnózu, o níž bude zmínka níže v souvislosti s transem, je hypnóza, respektive heterohypnóza (snaha vyvolat hypnotický stav u osob jiných) lékařským postupem s psychoerapeutickým významem. Tím rozhodně nepopíráme funkci, kterou hypnóza měla v historii, ani její dnešní přínos při léčbě různých typů onemocnění a psychických a neurotických poruch. Na druhou stranu tento jev stojí poněkud na okraji, co se týče možnosti transcendentovat, ale i všeobecně na okraji kvalitativně zaměřených změněných stavů vědomí, proto podrobnějšímu zkoumání hypnózy nebudeme věnovat prostor a zaměříme se na stavy změněného vědomí, jež umožňují bytí v celistvosti.

### 3.2.2 Trans

*„Zkušenost dosažení svobody bez omezení, způsobená vnitřně nebo externě. Stav exaltované radosti, provázený nevnímáním okolí. Pokud sdílí mnoho jedinců extatickou zkušenost ve stejnou chvíli vytváří krátkodobou ‚kontrakulturu‘.“*

*T. Leary (1997, s. 9)*

Slovo trans je odvozeno z latinského slovesa *transire* (přejít na druhou stranu) a označuje stav, ve kterém je jedinec oddělen od okolního světa a reality. Všeobecně bychom mohli za transovní stav označit víceméně jakoukoliv činnost, kdy se jedinec dostane mimo všední realitu a kdy je jeho myšlení upřené, zaměřené či omezené. První dojem by pak mohl být, že se k transu vztahuje jakákoliv lidská aktivita, například hraní počítačových her či sledování televize. Ve většině případů, do kterých lze zahrnout i naše dva příklady, jde o trans patologický. Patologický trans však nebude předmětem našeho zkoumání. Tím bude trans pojímaný jako ZSV s pozitivním potenciálem, tedy trans jako transcendentální stav vědomí, umožňující jedinci nahlédnutí do nadpřirozeného či archetypálního světa.

Pojem trans se běžně zaměňuje s jiným slovem podobného, nikoliv však stejného významu, s hypnózou, konkrétněji pouze s jedním z druhů hypnózy, s autohypnózou. Na první pohled se může zdát, že se trans od autohypnózy neodlišuje. Je pravdou, že hypnóza všeobecně má k transu velice blízko, ostatně stejně tak i jiné ZSV (podrobněji uvidíme v části 3.2.4 „Techniky transu“, s. 88), přesto bychom měli autohypnózu pojímat spíše jako určitý druh transu, tedy hypnotický trans, anebo ji lépe zahrnout pod samostatnou kategorii ZSV, jak je tomu i v této práci. Stěžejní rozdíl mezi obsahy těchto pojmů vidím v tom, že autohypnózou se označuje stav vědomého ovlivňování podvědomé mysli prostřednictvím síly autosugesce v kombinaci se zvýšenou schopností koncentrace za účelem tělesné či duševní změny. Pro trans může být také typická vysoká míra soustředění, nicméně v souvislosti s některými technikami hovoříme spíše o omezené schopnosti koncentrace (kupříkladu při spánkové deprivaci). Navíc i samotný účel transu je odlišný, podstatou je přechod do ZSV, nikoliv vědomé ovlivňování podvědomí, aby sugesci akceptovalo a pracovalo s ní.

Vedle obecných vlastností změněných stavů vědomí se transovního stavu týkají také určité specifické charakteristiky. Za typické vlastnosti transu bychom mohli považovat



kupříkladu fixovanou pozornost, neschopnost anebo snížení fungování kognitivních funkcí, vyskytující se obvykle spolu se zvýšenou schopností funkcí jiných. „Jedním z významných znaků transu je dočasné snížení uvědomění si tělesnosti a přechodná blokáce paměti. Díky menší tělesné vnímavosti a schopnosti vybavení si minulého se na druhou stranu zvyšuje tvůrčí potenciál. Navíc, je-li potlačena paměť a limitováno vnímání těla, snadněji na povrch vyplývají řešení složitých otázek či problémů.“ (Weir, 2006, s. 40) Přesto, jak již bylo nastíněno v odstavci výše, by bylo chybou kvůli rozsáhlé paletě transovních technik příliš zjednodušovat či generalizovat. Každá technika má svá specifika, často se kombinací technik charakteristiky opět proměňují. Účinky se navíc liší také v závislosti na osobnosti, která transu dosahuje.

Transovní stav je mimo jiné i významnou, ne-li elementární podstatou šamanismu. Šaman, který je jakýmsi zmocněncem transu, může prostřednictvím transu nahlédnout archetypálního nevědomí (Zelený-Atapana, 2007). Šaman je prostředníkem mezi světem naším a nadpřirozeným, mezi světem profánním a sakrálním. Proto je trans neodmyslitelnou součástí šamanismu. Trans je přítomen v životě šamana od chvíle iniciace, kdy je šaman povolán duchy, aby vykonával svou šamanskou profesi. Někdy transovní stavy mohou šamana provázet i dlouho před jeho zasvěcením. Před iniciací je budoucí šaman spíše transem ovládán, kdežto iniciovaný šaman stav transu ovládá, volí sám, kdy do něj vstoupí a kdy z něj vystoupí. Ovlivňuje trvání transu a běžně se rozhoduje, do které oblasti bude poslána jeho duše. Šaman si také často usnadňuje přístup ke stavu transu použitím psychotropních látek, zejména rostlin s halucinogenními účinky. Avšak obecně používá každý šaman vícero různých technik anebo techniky kombinuje.

Hlavní funkcí transu je umožnit šamanovi kontakt s nadpřirozeným světem, což vysvětluje důvod, proč jsou mu tyto stavy ukázány na začátku jeho šamanské cesty. V první fázi, v které je novic povolán duchy k šamanské profesi, věří on sám i všichni z jeho komunity, že jsou to vlastně nadpřirozené bytosti, duchové předků, kteří vyvolali ZSV zúčastněných. V této fázi, nováček nemá téměř žádnou kontrolu nad svým změněným stavem. Mnoho variant iniciačních obřadů odpovídá kulturní diverzitě, ale ZSV je přítomný vždy (Riboli, 2004). Šamanismus je technika extáze a šaman je „... odborníkem na trans, během kterého prý jeho duše opouští tělo a podniká výstupy na nebesa a sestupy do podsvětí.“ (Eliade, 1997, s. 26)

### 3.2.3 Šamanismus

Murphy ve své nejznámější publikaci „Sociální a kulturní antropologie“ (1998) uvádí, že je šamanismus jednou z nejrozšířenějších náboženských praktik na světě. Obecně považují spíše starší definice šamanismus za náboženský jev, za formu náboženství či za ranou vývojovou formu náboženství, třebaže dokonce světově uznávaný religionista a odborník na šamanismus Eliade (1997) označuje šamanismus za náboženský jev, existující vedle mnohých jiných forem magie a náboženství. Tezí Eliadeho je šamanismus jako duchovní konstrukt, jehož vlivy jsou patrné ve většině světových náboženstvích. Vzhledem k faktu, že šamana odděluje od ostatního společenství intenzita osobní náboženské zkušenosti, vhodnější by bylo podle Eliadeho (1998) přiřadit šamanismus k mysticismu spíše než k náboženství. V šamanských společenstvích je ale extatická zkušenost považována za zkušenost náboženskou. Eliade za základní charakteristiku šamanismu považuje techniku extáze, kde je velkým mistrem extáze osoba šamana. Světoznámý religionista nahlíží na šamanismus jako na „... odlišný jev s charakteristickými vlastnostmi, jež se vyskytují v celém starém i dnešním světě.“ (Eliade, 1997, s. 27) „Šamanismus není výlučně technikou extáze, ale jeho teologie a filozofie stejně nakonec závisejí na hodnotě, která je extázi přikládána.“ (Eliade, 2004, s. 166)

Někteří autoři publikací o šamanismu se snaží vyvarovat spojení šamanismu s náboženstvím a spíše než za náboženství šamanismus označují za nejstarší duchovní disciplínu či nejstarší obecně rozšířenou magickou a mystickou tradici lidstva. Např. Harner (1973) zastává stanovisko, že šamanismus náboženstvím není, a to jednoduše z důvodu jeho nezpolitizovanosti. Harner pokládá duchovní prožitek za náboženství teprve tehdy, vstoupí-li do něj politika. Pokouší se o novou neutrální definici šamanismu, která by brala více v potaz sekulární aspekty šamanismu, jež se nacházejí na hranicích mezi sakrálním a profánním - na prahu mezi náboženskými a každodenními názory. Hoppál navrhuje označit šamanismus za „... komplexní systém názorů, zahrnující poznání a víru ve jména pomocných duchů... , pamatování určitých textů (zaklínadel, šamanských písní, legend, mýtů atd.), pravidel úkonů (rituálů, technik extáze atd.) a předmětů, nástrojů a věcí, používaných šamany (buben, žezlo, luk, zrcadlo, oděv atd.). Všechny tyto prvky jsou úzce spojeny s názory přítomnými v šamanském komplexu.“ (Hoppál, in Nicholson, 1994, s. 89)

Pojetí šamanismu z Hoppálova hlediska jako systému názorů má nádech větší neutrálnosti nežli alternativní definice šamanismu jako formy náboženství. Na druhou stranu DuBois (2009) ukazuje, že je nadmíru důležité jakým způsobem je na šamanismus jako náboženství nahlíženo, jelikož je termín náboženství často užíván bez explicitního rozlišení dvou jeho významů. První vidí náboženství ve smyslu obecně lidského fenoménu, majícího specifické místní variace. Pro toto pojetí je šamanismus celosvětový jev. Oproti tomu pojetí náboženství chápané jako jednotlivé místní soustavy náboženských praktik a idejí, uchopuje jev šamanismu skrze jednotlivé místně vymezené a specifické „šamanismy“. Jak uvidíme níže, tyto dva pohledy se však spíše doplňují nežli vylučují.

Neutrální a tedy pro naše potřeby ideální vysvětlení pojmu šamanismus nám nabízí Zelený-Atapana „Šamanismus je nejstarší způsob vnímání tajemství a záhad přírody, vyvěrající ze specifických podmínek geografických, klimatických a kulturních. Šamanismus je také prastará duchovní, lékařská a filosofická praktika na světě, vycházející z přesvědčení, že kromě našeho reálného světa existuje ještě svět duchovní, pro obyčejné profánní lidi neviditelný, ale pro šamany přístupný pomocí celé řady metod.“ (2007, s. 139)

Šamanismus není žádným dogmatem. Ve svém přístupu je holistický a především v mnohém univerzální. Šaman, jež je ústřední postavou šamanismu, se identifikuje s přírodou, s vesmírem, a vytváří základní hodnoty šamanismu. Lewis-Williams (2007) se domnívá, že šamanismus označuje něco, co je společné všem lidem a myslí tím potřebu vyznat se ve svém proměnlivém vědomí. Šamanismus je postaven na institucionalizované formě ZSV. Na druhou stranu je třeba vzít v potaz kulturní specifika vnímání světa, studovat každé společenství jednotlivě, abychom mohli pochopit, jakým způsobem různé kultury nahlížely a vnímaly svět.

### Původ a stáří šamanismu

Vzhledem k nespočetnosti starověkých kultur, užívajících různé podoby písma, nelze podložit existenci starověkých šamanských tradic mnoha důkazy. Vědci pouze interpretují rituální postupy některých starodávných kultur jakožto šamanské. Odkazují většinou na ritualizované požívání určitých halucinogenních látek za účelem uvedení se do transu

(DuBois, 2009). (Podrobněji k těmto látkám a jejich užívání viz. 3.2.5 „Psychedelika“, s. 104.)

Autoři zabývající se šamanismem se pokoušejí najít vztahy mezi vyobrazením ve skalním umění a později doloženými prvky šamanské tradice. Jedná se o metodiku Jekateriny Devletové, která určuje možná šamanská vyobrazení v archeologických nálezech v kombinaci s ranými prvky šamanismu (DuBois, 2009). Tímto způsobem je prý možné určit výskyt šamanských duchovních technik ve společnostech na Sibiři, v Tibetu, u amerických Indiánů, Eskymáků, australských domorodců, afrických medicinmanů i evropských pohanských kultů (Fontana, 1998). Tradice šamanismu se tedy evidentně nachází napříč kulturami celého světa, a to jak ve společnostech lovecko-sběračských, tak v těch, které se živí zemědělstvím (DuBois, 2009).

Přes veškeré snahy vědců však není možné metodologicky dokázat existenci šamanismu v hlubší minulosti, ačkoliv společné rysy tradičních šamanských kultur z různých částí světa přesvědčují vědce o dávnověkosti šamanismu. Homo sapiens sapiens, anatomicky moderní člověk, nahrazuje přibližně před 40 tisíci lety, v období mladého paleolitu, ostatní hominidy. V tomto období lidé začínají hledat možné cesty k duchovním projevům světa. Dokladem jsou malby v jeskyních v jižní Francii a ve Španělsku. Zde, v této epoše, se nachází podle odborníků kořeny šamanismu, avšak tyto kořeny mohou sahát ještě hlouběji. Pravděpodobný počátek šamanismu lze zasadit přibližně do doby přibližně 30 000 - 40 000 lety.

Na místě původu šamanismu se odborníci neshodnou. Někteří zasazují kořeny šamanismu do arktické oblasti, jiní vidí jeho počátky ve střední a severní Asii. Finální podobu získal pravděpodobně u sibiřských Evenků. V jazyce Evenků, v tunguštině, má nejspíš slovo šaman i svůj etymologický původ. Tunguští Evenkové šamana pojímali jako prostředníka, majícího přístup k světům duchů, zároveň pro ně obsah termínu šaman zahrnoval i léčitele a obřadníka. Slovo šaman konkrétně znamená „ten, který ví“ a používá se k označení člověka, který má schopnost uvést sám sebe do transu, kde komunikuje s duchy, především za účelem uzdravování a ochrany členů svého společenství. Z tunguštiny bylo slovo šaman přeloženo do ruštiny. Ruský jazyk však obsah pojmu rozšířil i na osoby jiných etnik, pocházejících z oblasti Ruska a zastávajících obdobné funkce jako šaman u Evenků. Posléze skrze ruštinu slovo šaman přejaly další světové jazyky, které ho celosvětově aplikovaly na všechny přírodní národy a etnika.

## Druhy šamanského transu

Pro šamanismus jsou ZSV neodmyslitelnou součástí lidského bytí. Šamanovi se stávají prostředkem ke vstupu do jiné úrovně reality. Prostřednictvím prožitků při ZSV je mu umožněno vstupovat v kontakt s duchy a nadpřirozenými bytostmi, uzdravovat nemocné, ovládat pohyby a životy zvířat a měnit počasí. Přestože je šamanismus víceméně individuální záležitostí, spojit se s posvátnem může celé společenství, a to skrze náboženský rituál.

Zelený-Atapana (2007, s. 239) uvádí, že někteří autoři rozeznávají tři druhy transu, vztahující se k osobě šamana:

1. extatický stav: duše šamana opouští tělo, létá a setkává se s duchy
2. stav posedlosti: duchové vstupují do šamanova těla
3. stav snění: duchové se setkávají s duší šamana vizuálně i opticky v jeho těle.

Ačkoliv v základu se transovní stavy neliší, je třeba říci, že díky výrazné subjektivitě transovních prožitků vstupuje každý šaman do stavu odlišného. S tímto faktem úzce souvisí také široká škála technik navození šamanského transu, z nichž každá technika může navodit stav naprosto jedinečný, odlišný od stavu navozeného jinou transovní technikou. Každý šaman tedy může kupříkladu zažít zkušenost mystické jednoty, ale vzhledem k mezikulturním rozdílům, osobnostním diferenciacím každého šamana a technice navození se zkušenosti od sebe budou v určitém ohledu odlišovat, třebaže podstata zůstane stejná.

## Osoba šamana a jeho funkce

Přestože se koncepce šamanismu a její jednotlivé aspekty u různých etnických skupin a národů značně odlišují, lze zde na druhou stranu také vypořádat určité společné znaky. Tyto spojující prvky pomáhají k ucelenému obrázku o osobě šamana, která je centrální postavou celého konceptu. Šaman je osobou, jež lze definovat jako specialistu na posvátno, tedy osobu, která se posvátna účastní celistvěji nežli ostatní smrtelníci (Eliade, 2004). Šaman má plně pod kontrolou cestu do jiných úrovní, spojuje dva světy, profánní a posvátný, a za použití ZSV se stará, aby se do profánního světa dostaly transformující síly posvátného prostoru. Odhaluje transcendentní svět. Zde, v paralelních realitách, kde se objevují archetypy

a univerzálie, jsme všichni spojeni. Osoba šamana hraje v těchto realitách významnou roli pro uchovávání kulturní minulosti. „Šaman jako prostředník je odborníkem na rituální komunikace a na udržování křehkého stavu sociální a psychologické rovnováhy cestou symbolického zprostředkování mezi světy běžné a neběžné reality. Má zvláštní symboly, které mu dodávají moc, a šamanské obřady symbolizují proces odstranění běžné reality, aby mohl být získán přístup k jinému stavu vědomí, anebo krátce řečeno, symboly dělají šamana.“ (Hoppál, in Nicholson, 1994, s. 86) Šamanovo tělo i duše mnohdy projde v rámci dramatické iniciace zkušeností mystické smrti a zmrtvýchvstání, na základě čehož je pak šaman v průběhu své šamanské kariéry schopen opouštět svou tělesnou schránku. Díky extatickým zkušenostem odhaluje nové roviny existence, které mu umožňují chovat se jako duch: „... létá v povětří, stává se neviditelným, vidí na velké vzdálenosti, stoupá k nebesům nebo sestupuje do pekla, pozoruje duše a je schopen je zaujmout, nelze ho spálit atp.“ (Eliade, 2004, s. 158-159) Je tedy zcela evidentní, že v šamanské kosmologii existuje dichotomie dvou světů, světa jevů, který je však podle šamanů méně skutečný, jelikož je pouhým odrazem „skutečné reality“ světa skrytého. „Skutečnou realitu“ skrytého světa však obyčejný člověk není schopen poznat, není s to ji vnímat ani pochopit.

„Šaman je obecně uznávaným profesionálem, který rozvíjí osobní vztahy s duchy pomocníky, aby dosáhl konkrétních cílů prospěšných pro komunitu: obecně, v oblasti léčení, věštění nebo ovlivnění osudu.“ (DuBois, 2009, s. 13) Vzhledem k tomu, že jsou zdravotní problémy pro lidi nejpodstatnější, zaměřuje se šaman především na léčení, ovšem pomáhá a radí v mnoha dalších záležitostech, kupř. kam umístit potravinové rezervy. Přesto hlavní sociální funkcí šamana zůstává léčení (Hoppál, in Nicholson, 1994), ke kterému neodmyslitelně patří nejen diagnostikování nemoci, nýbrž i určitá forma prevence. Příčinou nemoci může být kouzelnictví či čarodějnictví jak tomu věří kupříkladu Súdánští Azandové či Západní Apači. Vzhledem k tomuto faktu a v rámci šamanovy obvyklé povinnosti zajišťovat blaho svého kmene, je třeba k nemoci také specificky přistupovat.

Západní Apači byli přesvědčeni, že některé ze závažnějších nemocí „... způsobuje nesprávné chování vůči svatým věcem. Choroba udeřila, když někdo porušil tabu obklopující věci, o nichž se věřilo, že v nich sídlí posvátná síla. Například jelení sílu urazilo, když si někdo uvařil žaludek vysoké zvěře, snědl její jazyk nebo jí usekl z kůže ohon. Také šlápnutí na hadí ocas nebo opření o strom zasažený bleskem mohlo vyvolat nemoc“ (Zimmerman, 2003, s. 92)

Šaman léčí dvěma způsoby: buď dodá do pacientova těla něco, co mu chybí, anebo odstraní něco, co do těla nepatří (Harner, 1973). Achterbergová upozorňuje, že zdraví v šamanských společnostech úzce souvisí s harmonií člověka s okolím světem. Pokud jde o léčení, mají rituály a symboly rozdílný, avšak reálný význam v jiné, posvátné realitě. Přestože jsou mnohé rituály determinovány kulturou, existují určité kulturně univerzální symboly a rituály, fungující jako specifická forma kolektivního nevědomí (Achterbergová, in Nicholson, 1994).

Šaman je díky svým extatickým schopnostem nejen léčitelem a průvodcem duší do podsvětí, ale také mystikem a vizionářem. Coby ústřední postava magicko-náboženského života společenství, snaží se šaman obnovit přerušené spojení mezi Nebem a Zemí. Šaman, mistr transu a vůdce duchovního života svého společenství, podniká nejen výstupy na nebesa, ale i do podsvětí. Tímto způsobem ochraňuje duše. Šaman je jediný, kdo „... může vyhledat zbloudilou duši nemocného, chytit ji a opět ji vrátit do jejího těla; právě šaman doprovází duši mrtvého do nového příbytku; právě on podniká dlouhé extatické cesty do nebe, aby bohům předal duši obětovaného zvířete a vyprosil božské požehnání. Šaman je zkrátka největší odborník na duchovní otázky, ten, kdo lépe než kdokoli jiný zná nespočetná dramata, nebezpečí a rizika duše.“ (Eliade, 1998, s. 53-54)

Eliade (2004) připisuje šamanovi či medicinmanovi archaických společenství stejnou roli jaká je zastávána v rozvinutých náboženstvích mystiky. Důvodem k tomuto přirovnání je Eliademu fakt, že jak šamani tak mystikové si plně uvědomují transcendenci a současně svobodu, jež je jim dána prostřednictvím zkušenosti letu, neviditelnosti, mystické smrti, vzkříšení atp. Tím vším se přibližují na roveň duchům a nadpřirozeným bytostem. Proto jsou také šamani a mystikové často považováni za vyšší bytosti.

DuBois (2009, s. 104) uvádí vymezení Bäckmanové a Hultzkrantz z roku 1977 pěti konkrétních oblastí činnosti či souboru dovedností, v nichž šamani napříč kulturami působí – léčení a věštění jsou mezikulturně nejrozšířenějšími rolmi šamana, dalšími obvyklými, avšak méně častými a vysoce variujícími úlohami šamana je převádění duší zemřelých příslušníků komunity, zajišťování zdu klientům a nezdu či újmy nepřítelům a v poslední řadě provádění obětí ve prospěch společenství.

K osobě šamana z uralskoaltajské oblasti píše heslovitě francouzský etnolog a folklorista A. van Gennep následující: „Uralskoaltajský šamnan – 1. je od raného dětství nervózní a vznětlivý; 2. několikrát je „posedlý“ duchy (halucinace, fobie, epilepsie, trans, katalepsie atd.), odkud představa dočasné smrti; 3. odchází do ústraní v lese, do tundry atd., vystavuje se nejružnějšímu odříkání, psychologický a neuropatický trénink; 4. ukazují se mu stále častěji duchové, někdy nepřátelští, jindy ochranní, antropomorfní nebo zvířecí, osamělí či početní, učí ho věcem jeho řemesla atd.; 5. nebo šaman umírá a jeho duše jde do světa duchů, bohů, zemřelých, aby se seznámila s jeho topografií a nabyla zkušeností potřebných ke zkrocení zlých duchů a k zajištění pomoci dobrých duchů; 6. šaman se vrací k životu, znovu se rodí a vrací se domů nebo chodí od vesnice k vesnici atd. Důležitým, ale nikoliv distinktivním znakem šamanismu je skutečnost, že „šamanizace“ neboli soubor šamanových úkonů při nějakém obřadu obsahuje stejnou sekvenci – transy, smrt, cesty duše do jiného světa, návrat, aplikace znalostí nabytých v posvátném světě na daný zvláštní typ nemoci.“ (Gennep, 1996, s. 103-104)

Hultkranz uvádí čtyři složky šamanismu, jež můžeme pojímat jako společné rysy šamanismu napříč kulturami celého světa a jimiž shrneme výše uvedené. Těmito prvky, které si vzápětí blíže rozebereme, jsou:

1. ideologická premisa neboli nadpřirozený svět a kontakt s ním
2. šaman jako činitel jednající ve prospěch skupiny lidí – jeho existence je vázaná na kmenové společenství
3. vnuknutí jemu poskytnuté pomáhajícími duchy
4. výjimečné, extatické zkušenosti (Hultkranz, in Zelený-Atapana, 2007, s. 122).

Podíváme-li se na jednotlivé body blíže, zjistíme, že první z nich souvisí s kosmologickou představou šamanů. Obecná ideologická premisa dělí univerzum na tři světy, které jsou vertikálně uspořádané a mezi nimiž se obvykle může šaman libovolně pohybovat. Těmito světy jsou jednak podsvětí a jednak nebeská sféra, které dle protilehlých konců a uprostřed nich se rozkládá třetí sféra, svět lidí, tzv. střední svět. Druhý bod se úzce váže k sociální úrovni šamana. Šaman se, díky svým schopnostem, může pohybovat mezi jednotlivými světy a kontinuálně se tak snaží udržovat harmonii nejen mezi jednotlivými sférami univerza, ale také mezi lidmi a přírodou. Zároveň členy svého společenství chrání před neustálým ohrožením a nebezpečími, jež jim předkládá divoká příroda, zlí duchové, jiní



šamani a v neposlední řadě cizí skupiny. K druhému bodu bychom tedy doplnili ještě šamanovu funkci ochrannou. Úspěšný šaman musí být znalý přírodního prostředí natolik, aby zajistil své skupině podmínky nutné pro přežití, popřípadě musí umět tyto podmínky ve prospěch svůj a svého společenství ovlivnit. Tento fakt se opírá o třetí uvedený bod. Aby byl šaman výše uvedeného schopen, je třeba, aby uměl komunikovat s duchy. Schopnost komunikovat s duchy z jiných světů a moc, vyplývající z této schopnosti, získá šaman v průběhu iniciace. Iniciací se mu otevírá přístup do „osy světa“ (*axis mundi*), který mu umožní cestování do všech úrovní univerza. V rámci jeho šamanových kompetencí je i převod duší zemřelých a starost o jejich bezpečí. V poslední řadě výjimečné, extatické zkušenosti, jimiž se myslí změněné stavy vědomí, v tomto případě šamanský trans, jsou neoddělitelnou součástí celkové koncepce šamanismu. Původní obsah termínu šaman volně znamená ten, kdož je prostředníkem mezi světem lidí a světem duchů a schopnost dosahovat transu by se dala označit v celém konceptu šamanismu za klíčovou.

Cestování do jednotlivých světů neboli „kouzelný let“ se v naprosté většině případů odehrává právě ve stavu již zmíněného transu. Duchové, s nimiž se šaman setká v průběhu svého zasvěcení, jsou pokládáni za pomocné duchy, provázející šamana nejen ve ZSV, ale i v každodenně vykovávané praxi. Tito duchové šamana ochraňují a podle potřeby nabývají zvířecí podobu. Schopnost regulovat ZSV vyžaduje od šamana přísnou disciplínu (šaman musí cvičit své smysly) a díky své roli ve společnosti, která na něj klade vysoké nároky, musí být psychicky odolný. Odolnost získá právě během své cesty, iniciace (Eliade, 1997), která je často velice fyzicky i psychicky náročná.

Nejtypičtější schopnosti, jimiž šaman oplývá díky kontaktu s duchovním světem, do něhož se dostává pomocí ZSV, a z nichž čerpá především šamanovo společenství, se dají shrnout do několika bodů. „K těm nejběžnějším (ziskům, pozn. autora) patří:

- čarodějnické, magické a léčitelské schopnosti,
- ovládnutí přírodních živlů,
- komunikace s duchy a s dušemi zemřelých,
- komunikace s duchy ovlivňujícím nejružnější jevy,
- pohyb v prostoru (po Zemi) i mimo něj (do jiných sfér univerza),

- pohyb v čase, s čímž je spojena schopnost divinace (dokáže předvídat budoucnost, ale dokáže také úspěšně odhadnout minulost lidí, kteří se k němu obracejí). Kromě divinace má šaman také schopnost budoucnost ovlivnit.“ (Havlíček, 2007, s. 25)

Posledním aspektem šamanismu, který bychom neměli opomíjet a který s výše uvedenými prvky úzce koresponduje a doplňuje Hultkranzovo dělení, je symbolická funkce šamanismu - uchování kulturní identity – jež se projevuje kupříkladu prostřednictvím šamanova vyprávění či zpívání tradičních příběhů. Šaman pomáhá udržovat mytologii a folklór svého kmene. Šaman ústně předává tyto základní stavební jednotky, na jejichž základě si pak jeho skupina doplňuje svou kosmologii. To je důležité zejména pro to, aby zůstaly elementární prvky společenství pochopitelné v kontextu jeho vlastních zkušeností, a také proto, aby se udržoval co nejtěsnější kontakt těchto ústně předávaných prvků se sakrálním světem (Havlíček, 2007).

### Šamanova cesta

Na šamanské cestě se psychika šamana otevírá vesmíru. Jeho schopnosti se rozvíjejí dlouhodobým cvičením a vzhledem k velkým psychickým i fyzickým rizikům, které tato cesta a posléze šamanské povolání přináší, nemůže být šamanem kdokoliv (Fontana, 1998). Ostatně pouze někteří, zvláště silní šamani, mohou vykonávat své povolání v plném rozsahu obsahu slova šamana. Kupříkladu jen někteří šamani zažijí cestování duší, od něhož se odvíjí mnoho z jejich znalostí, schopností a dovedností.

Šamanem se člověk stane bezprostředním určením („výzvou“ či „volbou“), dědičným předáním šamanského řemesla anebo osobním či kmenovým rozhodnutím. Ať tak či onak, budoucí šaman se již od dětství obvykle odlišuje od ostatních podivuhodným chováním. Často se jedná o samotáře, který se rád toulá v lese, mívá vize či příležitostné záchvaty bezvědomí. Osoba budoucího šamana musí projít extatickým poučením (sny, vize, transy atd.) a poučením tradičním (šamanské techniky, jména a poslání duchů, mytologie a rodokmen, tajná řeč atd.). Přesto se zasvěcení může přihodit i bez poučení, např. ve snu. Důležitý přitom není způsob nabití schopností, ale technika doplněná teorií a předávaná iniciací (Eliade, 1997,

1998). Je třeba však také uvést, že při vykonávání své praxe, se šaman často spoléhá na své vlastní specifické techniky.

Člověku může trvat mnoho let než se stane šamanem, nicméně k nabití vědění o vyšších a nižších světech dochází i v jediném okamžiku. Většinou jde o specifickou životní krizi, ať už psychickou či fyzickou, kterou jedinec musí projít. Scénář tohoto procesu, označovaného příznačným názvem „šamanská nemoc“, mívá podobný průběh, ačkoliv samozřejmě není možné generalizovat, neboť vše odvisí od individuality budoucího šamana a nastavení jeho kmene, v kterém žije a vyrůstá. Nicméně lze vyzorovat významné podobnosti napříč kulturami. Z předchozího odstavce vyplývá, že budoucího šamana už v dětství provází zvláštní znamení. Ta se váží nejen k samotářskému charakteru adepta, jeho duševní nepřítomnosti, ale může se jednat i o znamení závažnější, která vypovídají o výjimečnosti osoby budoucího šamana (například úmrtí blízkých osob). Ostatními členy společenství jsou tyto abnormality vysvětlovány voláním duchů, jež si budoucího šamana vybrali.

Učebnicový příklad „šamanské nemoci“ nám popisuje severoamerický indián, šaman, kmene Gitxsan z oblasti Britské Kolumbie: „Když mi bylo třicet let, šel jsem do hor pro palivo. Zatímco jsem sekal dřevo, přiblížil se večer a setmělo se. Pak se nade mnou ozval hluk a objevila se velká sova. Sova mne uchopila, chytila můj obličej a pokoušela se mne zvednout. Ztratil jsem vědomí. Jakmile jsem byl zas při smyslech, zpozoroval jsem, že jsem spadl do sněhu. Vstal jsem a šel jsem domů po stezce, kráčet jsem velmi rychle. Cestou se mi zdálo, že se stromy kývou a naklání nade mně; vysoké stromy se plazily za mnou, jako by to byli hadi. Když jsem se dostal domů, upadl jsem do jakéhosi transu. Dva léčitelé přišli a pokoušeli se navrátit mi zdraví. Když jsem se probral a otevřel oči, myslel jsem, že můj obličej zcela pokryly mouchy. Podíval jsem se dolů, a místo abych byl na pevné zemi, cítil jsem že jsem zapadl do obrovského vířivého bazénu. Jeden z léčitelů mi řekl že přišel čas, abych se stal léčitelem jako on. Já jsem ale nesouhlasil; tak jsem si té rady nevšímal ... Jindy jsem šel na svá loviště na druhé straně řeky. Po chvíli jsem pohlédl vzhůru a uviděl jsem sovu na vrcholku vysokého cedru. Zastřelil jsem ji a ona spadla do křoví blízko mne. Šel jsem ji sebrat, ale zmizela. Když jsem se vracel zpět, slyšel jsem za sebou hluk davu lidí. Hlasy mne sledovaly a přišly velice blízko. Poté jsem se otočil a podíval zpět. Nikoho jsem neviděl, jenom stromy. Znovu jsem se dostal do transu, upadl jsem a ztratil vědomí. Později, když jsem se dostal domu, srdce mi začalo prudce bít, měl jsem tělo v jednom ohni a třásl se.

V tomto stavu jsem začal zpívat. Zpěv vycházel ze mne a já jsem nebyl schopen udělat nic, abych ho zastavil. Zjevovalo se mi mnoho věcí: velcí ptáci a jiná zvířata. Volali mne ...“ “ (Bonvillainová, 1999, s. 32-33)

Postupem času se duchové stávají čím dál víc dotěrnějšími, podivné události v okolí šamanského adepta nabývají na frekvenci a mladý člověk přestává svou situaci zvládat. Dochází tak ke psychickému a/nebo fyzickému kolapsu, tzv. „šamanské smrti a zmrtvýchvstání“. Narušením dosavadních vzorců vnímání obvykle začíná šamanova iniciace. To je nazíráno budoucím šamanem velice negativně. Šaman se sice změnám většinou brání, avšak aby se vymanil se spárů nepříjemných podnětů, musí se jim nakonec poddat a přijmout svou úlohu. Ostatně, kdyby ji nepřijal, pravděpodobně by zemřel.

Závažné vyvrcholení někdy až několikaleté „šamanské nemoci“, která může mít psychický a/nebo mentální charakter, se považuje za zvláštní znamení vyšších bytostí, které si nemocného vybrali proto, aby ho zasvětili, resp. mučili, rozložili a symbolicky zabili, aby ho posléze mohli vzkřísit a pozvednout k vyššímu bytí (Eliade, 2004). Často se tak budoucí šamani ocitají ve světě lidí na hranici života a smrti. Proměna je nejen prostředkem pro vzkříšení šamana k vyššímu bytí, ale i procesem šamanovy duchovní proměny a zároveň prostředkem pro nové uspořádání jeho sociálních vztahů.

V rámci takovéto transformující intenzivní a mnohdy velice bolestivé iniciace potkává šaman zvířecí duchy, s nimiž vytvoří vztah. Tito duchové se stanou jeho učiteli, průvodci a pomocníky. Kromě zvířat bývají ochrannými duchy lidé, v některých případech, například u Temiarů, dokonce i materiální věci. Dalo by se říci, že je šaman vyvolený duchů, kteří ho v rámci rituálu iniciace symbolicky zabíjejí a opět přivádějí k životu, díky čemuž šamanova osobnost překračuje lidský úděl, je pozvednuta na vyšší úroveň a stává se rovna bohům, mrtvým či duchům. V závěru šamanského zasvěcení vystupuje šaman jako vyrovnaný jedinec, jehož psychika, byť prošla těžkou zkouškou, se nově sjednotila. Nyní je šaman připraven na výkon svého povolání (Eliade, 1998)

Po fázi přechodu, jež by se dala označit za iniciaci vnitřní, začíná nabývat na důležitosti sociální aspekt šamanského povolání, tedy vnější zasvěcení. Šaman se od svého předchůdce, který ho obvykle provází a směřuje jeho kroky kýženým směrem, dozvídá teorii, nutnou k výkonu svého povolání. Je zasvěcen do tradic a kosmologie své skupiny. Komunita

musí šamana přijmout jakožto profesionála, respektovat jeho rady a plnit jeho úkoly. Tak se společnost stává spolutvůrcem šamanovy kariéry, přičemž je to právě společnost, která vytváří sociální normy, do nichž se šaman musí vejít. Osoba šamana, byť může být pro svou nadpřirozenou moc obávaná, má vysokou prestiž (DuBois, 2009). Šamanova síla tedy nepřísluší tolik osobě šamana jako je spojena s okolním prostředím a potřebami druhých lidí (Mindell, 1999). Na základě vzájemné interakce mezi šamanem se členy jeho společenství a na základě neustále měnících se a nové době se přizpůsobujících potřeb, se reinterpretuje dosavadní kosmologie, mytologie, rituální praxe šamana i normy a tabu celého společenství.

Mnoho vědců donedávna zastávalo názor, že takzvaná šamanská nemoc není nic jiného než schizofrenie a měla by být také tak diagnostikována. Podstata „šamanské nemoci“, její gradace v „šamanskou smrt“ a zejména „šamanské zmrtvýchvstání“, výsledkem kterého je nejen uzdravení šamana, ale zejména jeho schopnost ovládat své stavy vědomí, vypovídají o zásadní odlišnosti osoby šamana od psychologicky narušených osob, jež jsou diagnostikovány jako schizofrenní. V posledních letech se však díky mnoha výzkumům od takovéto přílišné kategorizace upouští a mezi šamanské stavy a stavy schizofrenní se rovnítko již neklade. Přesto jistě nebude na škodu, přiložíme-li komparativní tabulku Walshe. Ta názorně ukazuje mnohost diferenciací mezi šamanismem a schizofrenií (viz. tab.2).

**Tab. 2:** srovnání stavu vědomí vyskytujících se během šamanských cest a schizofrenních záchvatů ( Walsh, & Vaughanová, 2011, s. 74-75)

<i>aspekt</i>	<i>šamanismus</i>	<i>schizofrenie</i>
<b>stupeň kontroly</b> schopnost libovolně vstupovat i odcházet z ASC  schopnost ovládat obsah zkušenosti	ano  ↑ částečná	↓↓ dramatické omezení kontroly  ↓↓
<b>vnímání okolního prostředí</b>	↓	↓ často omezené a zkreslené
<b>schopnost komunikace</b>	někdy ano	↓ komunikace je obvykle pokřivená
<b>pozornost, koncentrace</b>	↑ plynoucí	↓↓
<b>energetické vybuzení</b>	↑	↑↑ vzrušení může být extrémní
<b>klid, rozvaha</b>	↓	↓
<b>emoce, afekt</b>	+ (pozitivní pocity) nebo – (negativní pocity)	obvykle velmi negativní, a i když vzácně pozitivní, obvykle pokroucené a nepřiměřené
<b>vnímání vlastní identity</b>	vnímání odděleného já, nejspíš jako nefyzické „duše“	rozpad, ego ztrácí hranice, neschopnost odlišit vlastní já od ostatních
<b>mimotělesná zkušenost</b>	ano, kontrolovaný extatický stav („extáze“)	vzácná, neovladatelná
<b>obsah</b>	uspořádaná a soudržná obrazotvornost, determinovaná šamanskou kosmologií a účelem cesty	často chaotické a útržkovité

## Shrnutí

S šamanismem je možné se setkat na všech kontinentech. Třebaže se šamanský systém názorů v jednotlivých kulturách liší, šamanská kultura překračuje jejich rámec. Dokonce bychom našli prvky šamanismu v mnoha světových náboženstvích. Tato náboženství, jež vznikala postupně, tyto jednotlivé prvky komponovala do svého učení. Při studiu náboženství je možné tyto prvky identifikovat a posléze analyzovat, což nám může přiblížit mnohé z života původních šamanů a jejich působení. Šaman je schopen ovládat své smysly, odolávat tuhé zimě či teplotám rozžhaveného uhlí. V extázi, resp. v transu, se stává neviditelným a může v letu vykonávat dlouhé cesty. Překračuje tak smyslové vnímání, aby svým bytím dosáhl posvátna, které pak zprostředkovává ostatním příslušníkům svého společenství. Společná participace na posvátnu má významnou úlohu nejen v linii osobní, tedy na úrovni jednotlivce, ale především na úrovni celého společenství, a to jak v rovině sociální, tak v rovině kulturní.

Rituální smrt šamana a jeho opětovné zmrtvýchvstání symbolicky ukazuje šamana jako člověka, který byl schopen takové komunikace s duchy, že je do značné míry ovládá, „... aniž se však přitom promění v jejich nástroj.“ (Eliade, 1997, s. 26) A jelikož je komunikace s duchy možná téměř výhradně ve změněných stavech vědomí, je šaman, obecně definovatelný jako prostředník mezi světem lidí a světem duchů, opravdovým odborníkem na změněné stavy vědomí, v tomto případě stavy transovní.

Určité zobecnění charakteristiky šamanismu napříč kulturami celého světa je možné, stejně tak je možné rozdělit extatické stavy, které v rámci rituálního systému v praxi šamana někdy i celé jeho společenství umožní nahlédnutí do jiných alternativních světů, rozdělit do určitých kategorií.

### 3.2.4 Techniky transu

Ať už v rámci původních či archaických náboženství nebo ve spojení s rituálními praktikami se po tisíce let praktikovala rozličná škála transovních stavů. Obvykle byly tyto stavy provozovány a kontrolovány několika málo odborníky, kteří jsou dnes obyčejně označováni za šamany a kteří uměli ovládat různé techniky transu a vytěžili z nich maximálního užitku nejen pro sebe, ale pro celé své společenství. Tito experti měli obrovskou moc, mohli prostřednictvím transu léčit, objevovat skryté vědomosti, predikovat budoucnost, ovlivňovat počasí a oplývali mnoha dalšími schopnostmi, jejichž zdroj byl právě stav transu.

Magická síla, energie a zkušenosti, získané ve stavu transu, jsou v případě využití pozitivního potenciálu tohoto stavu absorbovány a zakomponovány také do stavu běžného vědomí. Vědomí se díky tomu rapidně rozvíjí, což umožňuje nejen „... uvědomění si sotva patrných fenoménů, ale i určitý stupeň kontroly nad univerzem ...“ (Weir, 2006, s. 82) Naše předchozí setkání s šamanismem a osobou šamana ukázala, že největšími experty a těmi, kdo po mnoha staletí hledali nové techniky transu a tím rozšiřovali rozmanitost těchto technik, jsou šamani. „Techniky, užívané šamany jako tvůrců interaktivního stavu mezi světem naším a tím druhým, tkví v jejich extatické roli, která je uvádí k setkání s duchy z očí do očí, čímž se liší od snah jiných jedinců, které nelze nazývat šamany.“ (Zelený-Atapana, 2007, s. 239)

Co se týče technik navození extatických stavů, existuje napříč kulturami obrovská variabilita. Techniky transu se do značné míry shodují s technikami ZSV obecně. Výčet starodávných a domorodých technik vyvolávání ZSV, který uvádíme, je použit v Grofově publikaci „Psychologie budoucnosti“ (2007, s. 19). Ucelený přehled rozlišuje osm základních metod:

1. Přímá nebo nepřímá práce s dechem – hyperventilační techniky
2. Zvukové a hlasové techniky
3. Tanec a jiné formy pohybu
4. Sociální izolace a smyslová deprivace
5. Přetěžování smyslů
6. Fyziologické techniky
7. Meditativní techniky
8. Psychedelické látky zvířecího a rostlinného původu



Předpokladem je, že se jednotlivé typy technik kombinují, doplňují, překrývají, a tím je transovní stav umocňován. Jako typický příklad spojení několika typů technik zmiňme novodobý způsob navozování ZSV, úzce související s rytmickou monotónní hudbou, tancem a často i (nejen) psychedelickými látkami, kterým je technoparty (angl. *rave*<sup>9</sup>). Technopárty můžeme definovat jako celonoční taneční party s hlasitou, reprodukovanou hudbou, charakteristickou repetitivními údery. Sama o sobě silně působící monotónní hudba je obvykle doprovázená vizuální projekcí či stroboskopickými světly. Převážně mladí účastníci se při hudbě stereotypně pohybují a sladují své pohyby s rytmickými údery hudby, přičemž se v mnoha případech trans prohlubuje pomocí různých druhů halucinogenů. Přestože lze v rámci technoparty nalézt její další podskupiny (kupř. houseparty či freetekno party), je na technoparty všeobecně možno nahlížet jako na určitý druh „moderní rituální slavnosti“.

Nyní si konkrétní techniky a jejich specifické rysy blíže popíšeme. Jak názorně ukazuje výše uvedený příklad, často se setkáváme se způsobem navození transu, mísícím několik technik najednou. Proto byl pro rozřazení do jednotlivých kategorií brán v zřetel zejména základní princip způsobu navození ZSV, resp. transu.

### Přímá nebo nepřímá práce s dechem

Mezi fyziologickými funkcemi má dýchání zvláštní místo, jelikož lze jednoduše ovlivňovat vůlí, přestože jde o autonomní tělesnou funkci. Práce s dechem jako prostředek ke změně vědomí byla hojně praktikována v různých duchovních tradicích po staletí. Často šlo o poměrně drastické způsoby, snažící se navodit stav blízký smrti (ponoření pod vodu, škrcení, dušení kouřem atd.).

Dvěma extrémními technikami práce s dechem jsou hyperventilace a dlouhodobé zadržování dechu, přičemž některé metody kombinují obojí. Vysoce propracované metody užívá pránájama, staroindická věda o dýchání, práce s dechem je také součástí jógového cvičení bastrika, súfijských praktik, taoistické meditace, barmského buddhismu ad. Hluboké

---

<sup>9</sup> Anglický pojem *rave* označuje konkrétně shromáždění více než 100 osob, které se koná v noci pod širým nebem za poslechu zesílené hudby.

nepřímé dýchání má významný vliv i při některých rituálech, např. hrdelní zpěv inuitských Eskymáků.

### *Metoda holotropního dýchání*

Grofova metoda holotropního dýchání neboli holotropní terapie, využívající šamanských technik hyperventilace, stojí na tzv. holotropním stavu vědomí, ve kterém se vědomí zaměřuje na celistvé bytí. Holotropní stav (stav přibližně odpovídající ZSV) umožňuje jedinci vstoupit do roviny reality, kde neplatí pravidla ani principy reality naší, běžné. Tato realita se také někdy nazývá „neběžná“.

Elementárním principem holotropního dýchání je zvyšování tempa hlubokého dýchání, tedy dlouhodobá hyperventilace. Přestože dýchání je základním elementem holotropní metody, hyperventilace se spojuje i s hudbou bez přílišného konkrétního obsahu, ale vysoké umělecké hodnoty. Vzácněji se využívá i cílené práce s tělem (Grof, 1992). Obvyklý průběh holotropního dýchání je následující: Dýchající leží rovně na zádech a jeho základní smysl, zrak, je omezen šátkem přes oči. Redukce zraku umožňuje lepší sestoupení dýchajícího do „nižších pater“ mysli, do oblasti podvědomí. Reprodukovaná hudba je vybrána a mixována tak, aby se přizpůsobila potřebě dýchajících a podpořila celý proces holotropního dýchání. Zpočátku je hudba klidná, poté se její intenzita a hlasitost stupňuje. Tím se docílí nejen hlubší, ale i mohutnější hyperventilace. Následná hudební pasáž je velice dynamická, hravá, aby navozovala libé pocity. V této pasáži se obvykle odehrávají i veškeré zásadní holotropní prožitky. Posléze se hudba postupně zklidňuje, zpomaluje a přechází spíše v hudbu relaxační, meditační. Poslední část slouží k usazení prožitků a odpočinku, často dýchající usíná.

Pomocí metody holotropního dýchání dochází k odbourávání stresu, uvolnění psychických obranných mechanismů a vynoření nevědomého a nadvědomého materiálu do vědomí. Nejprve se však odbourávají blokace, svalová napětí a konflikty, jejichž výskyt ve většině případů souvisí s čakrami (centry energie v jednohmotném těle). Teprve po dosažení kulminačního bodu přichází uvolnění.

## Zvukové a hlasové techniky

Vedle zpívání, recitace manter a hry na didžeridu, je používáno ke stimulaci smyslů chřestidel, paliček, bubnů a jiných bicích nástrojů, umožňujících rytmické opakování zvuku. Úloha zvuku je významným zprostředkovatelem transu například u sibiřských Jupiků, aljašských, kanadských a grónských Inuitů a Aleutů. Monotónní rytmus otevírá cestu do jiné reality. V primitivních kulturách se často pokládá zvuk určitého nástroje za hlas nadpřirozených bytostí nebo tento zvuk dosvědčuje přítomnost duchů zemřelých (Eliade, 2004).

Ostatně buben se zdá být nejrozšířenějším hudebním nástrojem i jedním z nejuniverzálnějších rysů šamanismu, zároveň vládne jako nejdůležitější nástroj do ZSV (Achtenberg, in Nicholson, 1994). Buben jako nástroj, umožňující přístup do jiných sfér, symbolizuje celý vesmír, a má magické funkce díky duchům, kteří mu propůjčují svou moc. Vyobrazení bubnu můžeme najít již v paleolitických skalních kresbách, pozůstatky bubnů byly nalezeny v separovaných oblastech po celém světě (Walter, & Neumann, 2004). Pro šamana představuje bubnování jednu z možných cest do středu světa, související s téměř univerzální symbolikou stromu světa. Strom světa spojuje tři kosmické zóny, nebe, zemi a peklo, a jelikož je tělo bubnu vyrobeno z některé z větví tohoto stromu, nasloucháním zvuků bubnu umožňuje šamanovi odletět v extázi ke stromu, resp. do středu světa (Eliade, 2004). Buben hraje významnou roli pro navozování transu v sibiřském a středoasijském šamanismu, tuto techniku používají také tibetští bönističtí mniši, lze ji však doložit i kupříkladu v Africe, ačkoliv zde je šamanismus poměrně méně rozšířený (Eliade, 1998).

Rytmický zvukový stimul aktivuje mozek a mění jeho funkce směrem k hladinám alfa a théta. Způsob, jakým zvukové stimuly ovlivňují centrální nervový systém, byl zkoumán W. G. Jilkem. Při obřadu jedné ze skupin indiánského kmene Sališů zjistil prostřednictvím nahrávek bubnování, že se frekvence rytmů bubnování pohybuje mezi 0,8 a 5 údery za vteřinu. Nejúčinnější, z hlediska navození ZSV, je přitom frekvence mezi 3 až 4 údery za sekundu, přibližující se frekvenci mozkových vln v hladině théta. Této frekvenci odpovídala celá jedna třetina nahrávek. „V indiánské severoamerické filosofii symbolizuje buben nerozlučnou jednotu minulosti, přítomnosti a budoucna. Tato jednotu je kruh spojující lidi. Bubnování představuje věčné rytmy přírody ...“ (Zimmerman, 2003, s. 140), zároveň i lidský puls.

Zvukové a hlasové techniky mají relaxační účinek, přičemž stimul nemusí nutně přicházet pouze zvěnění, k dosažení ZSV stačí pouhá představa určitého zvuku nebo slova. Šamanská píseň může být kouzelnou formulí, magickými zaklínadlem, posledním útočištěm v existenčním ohrožení, v nemoci a nebezpečí smrti i nástroj uzdravení. Existuje zásadní rozdíl mezi osobní písní moci a veřejnými rituálními zpěvy (Kalweit, in Grof, & Grofová, 1999). Kromě šamanských písní do skupiny hlasových technik dále patří např. tibetský mnohohlasný zpěv, posvátné zpěvy súfijských řádů, hinduistické bhadžany a kirtany a umění náda jógy (Grof, 1992). Zpívány mohou být dlouhé, hodinové i delší pasáže anebo velice krátké fráze, slova či zvuky, mnohokrát rytmicky opakované. Následkem jsou zvýšené tělesné vibrace, třebaže každý zvuk může mít odlišné účinky.

### Tanec a jiné formy pohybu

Do další kategorie, ne mnoho odlišné od předešlé, která zahrnuje zvukové a hlasové techniky navození transu, spadá tanec a další pohybové formy, jež jsou obvykle založeny na rytmicky se opakujících krocích. Tyto dvě kategorie navození transu patřily a dodnes patří neodmyslitelně k sobě. Rytmické pohyby těla se synchronizují se zvuky bubnů, jiných hudebních nástrojů či jednoduchých a monotónních popěveků. Člověk se ponoří do rytmu zvuků, hlasů a svého těla. Tímto způsobem dochází ke snížení sebeuvědomění a k dezorientaci.

Weiss (2005) přichází s vysvětlením navození transu skrze pohyb z biologického pohledu. Rytmické pohyby těla doprovází změny v tělních tekutinách, obzvláště v krvi. Dýchání má tendenci sladit se s pohyby a vyvolá tím oscilace tepové frekvence. Takto se rytmické pohyby sjednotí s dýcháním. Kardiovaskulární synchronizace s rostoucí oscilací krevního tlaku nadto stimulují tlakové receptory, což následně vede k zpomalení srdečního tepu a snížení kortikálních vzruchů. Všechny uvedené faktory přispívají k účinnosti této metody transu.

Vířivý tanec dervišů, lamaistické tance, paiutský Tanec duchů, tranzovní tance tunguzských Evenků či křováků z Kalahari jsou jen některé z příkladů, poukazující na

výraznou funkci tance v životě mnoha společenství. V případě vířivého tance dervišů, jehož účelem je podle Mindella (2009) osvobození od osobní historie, lze prý hovořit ve srovnání s dalšími metodami o nejrychlejším pohybovém způsobu odpoutání se od běžného stavu vědomí. Mindell zjistil, že při rychlém točení se se ukazuje jako základní kámen úspěchu právě udržení bdělosti v mírně ZSV. Ačkoliv točení vede zpravidla k závratí, „... v okamžiku závratí přebírá řízení procesu země, její tíhové pole a my se ocitáme ve snovém světě, osvobození od naší obvyklé pozice na zemi ... Točení nám pomůže dosáhnout vnímajícího uvědomění si změn, které se odehrávají pod vlivem zemské přitažlivosti.“ (Mindell, 2009, s. 203)

### Smyslová deprivace a sociální izolace

Omezení příjmu podnětů ze smyslů a rovněž redukce sociálních kontaktů a vazeb na nejnižší možnou úroveň jsou velice účinnými technikami pro navození ZSV. V padesátých a na počátku šedesátých let 20.století bylo prováděno mnoho experimentů smyslové deprivace, zvláště v USA a Kanadě. Proband ležel bez pohybu na posteli v malé, tmavé, zvukotěsné místnosti. Pro redukci smyslů mu byly na oči nasazeny kontury rozostřující brýle, na ruce navlečeny rukavice, omezující vnímání hmatových podnětů. Pokusné osoby se nejprve zabývaly spíše svými osobními rovinami. Jestliže subjekt neusnul, myšlenky se počaly měnit v jasné a neobvyklé obrazy. Pro některé senzibilnější jedince se obrazy staly natolik živými, že byly přesvědčeni o jejich pravosti. Výsledky z EEG u pokusných osob, které halucinace prožily, odpovídaly hladině vědomí alfa (Kern, et al., 1991).

Jak ukazují výzkumy, lidé izolovaní od stimulů z vnějšího prostředí začínají mít po několika hodinách halucinace. Dostávají se do stavu tzv. stimulačního hladu. Stav, v kterém mozek neobdrží dostatečné množství smyslových podnětů. Od domorodých metod odvozená a dnes velice populární dunkelterapie, aneb terapie tmou, pracuje právě se senzorickou deprivací. Jedinec je umístěn do místnosti, kde v naprosté tmě stráví nejméně 7 dní.

Co se týče sociální izolace, ta zas podněcuje představivost, kterou navíc umocňují časté pocity opuštěnosti a strachu či dlouhodobější ztráta sociální identity. Obřady, zahrnující sociální izolaci, jsou velice často rituály iniciačními. Sociální izolace značí určitý bod, v němž zasvěcovaný přetíná spojení s předchozím stavem, dětstvím (Zimmerman, 2003). Obvyklé

bylo také propojení tranzovního stavu způsobeného sociální izolací s půstem, což mělo tradičně vyústit k nějakým snovým zjevením. Příkladem nám může být obřad *Nozihzho* severoamerických indiánů Omaha, o kterém bylo psáno výše. Při tomto rituálu se omažský chlapec čtyři dny postil na osamělém místě. Odpoutal se tak od vnějšího světa a zaměřil se pouze na své vnitřní bytí. Výstupem *Nozihzho* měl být sen obsahující posvátnou píseň, která měla (Zimmerman, 2003). V rámci iniciace je samozřejmě doba odloučení v jednotlivých kulturách odlišná. V Kambodži musí individuálně iniciované dívky prožít v období sociální izolace dokonce několik let (Eliade, 2004).

### Přetěžování smyslů

Kombinací akustických, vizuálních a dalších smyslových podnětů či extrémní bolesti se jedinec uvede do stavu transu, který je založen na přetížení smyslů. Fontana (1998) uvádí, že bolest stimuluje uvolňování endorfinů. Hormony endorfiny se vyplavují do krevního oběhu a tímto způsobem nejenže tlumí bolest, ale zároveň způsobují stav psychického opojení. Jestliže je fyzická bolest doprovázena zvukem bubnů a zpěvem, zvyšuje se tím také prostorová dezorientace. Názornou ukázkou přetěžování smyslů, ovšem v kombinaci s dalšími technikami tranzu je Sluneční tanec préríjních indiánů. Sluneční tanec je obvykle „... čtyřdenním cyklem obřadů a posvátných tanců spjatých se silami stvoření ... Tanečníci drží půst a tančí každý den po celé hodiny kolem posvátného stromu. V poslední den jsou ti, kteří si zvolili sebetřýznění, připoutáni ke stromu řemeny prostrčenými hlubokými zářezy v mase na hrudi nebo na zádech. Tuto agónii musí vydržet při čtyřadvaceti písňích tance, které trvají několik hodin ... Tanec se považuje za úspěšný, jestliže má některý účastník při této dlouhé zkoušce vizi.“ (Zimmerman, 2003, s. 113)

Do této kategorie bychom mohli zařadit také různé formy mučení a mrzačení jako kupř. bičování, obřízku či naříznutí penisu, rozrytí pokožky na zádech, vytrhání vlasů, tetování. Přetěžování smyslů, resp. mrzačení a mučení, je obvykle spojováno s iniciačními obřady. Utrpení způsobené extrémní bolestí vyjadřuje vedle mnoha dalších významů skutečnost iniciační smrti neofyta. Symbolická smrt totiž znamená nejvyšší zasvěcení, jde o počátek nového duchovního života. Nicméně mučení a mrzačení má také další významnou rituální hodnotu, která nám spíše pomůže pochopit smysl tohoto utrpení. Je jím duchovní přeměna subjektu iniciace, kterou vykonávají nadlidské bytosti a jež je účelem tohoto jednání

(Eliade, 1998). Eliade uvádí dramatický popis iniciačního rituálu kmene Pangwe. Iniciace je vedle fyzického mučení doprovázena i sociální izolací: „Čtyři dny před obřadem jsou novicové označeni a toto znamení se nazývá ‚zasvěcení smrti‘. V den svátku se jim podává nápoj navozující nevolnost, novic ho vyzvrací a je pronásledován celou vesnicí ... Novicové jsou za pokřiku ‚zabijeme tě, teď musíš zemřít‘ dovedeni do domu plného mravenišť, kde jsou donuceni zůstat nějaký čas, vydáni na pospas mravencům, přičemž jsou ošklivě poštipáni. Učitelé poté odvádějí novice ‚na smrt‘ do chatrče v džungli, kde během jednoho měsíce budou žít naprosto níz a v naprosté samotě.“ (Eliade, 2004, s. 58-59) Mučení může být v některých případech natolik brutální, že má občas za následek dokonce smrt novice. Do krajnosti zacházejí například jihoafričtí učitelé. Ti bijí iniciované, jež nesmějí dát najevo žádnou známku bolesti, natolik nelítostně, že iniciace mnohdy skončí smrtí některých z noviců (Eliade, 2004).

### Fyziologické techniky

Mezi fyziologické techniky patří například intenzivní působení teploty, půst, rituály pouštění žilou či spánková deprivace.

Jako názorný příklad fyziologické techniky transu uveďme indiánský rituál potní chýše, který funguje na bázi intenzivního působení teploty: jestliže se chtěli příslušníci Horních Skagitů, indiánského kmene žijícího v západní části státu Washington, spojit s duchy, museli se nejprve vnitřně očistit půstem a koupelí v potní chatě. Délka půstu byla vždy spjata se silou ducha, o kterou Horní Skagita usiloval (Zimmerman, 2003).

Spánková deprivace, tedy technika založená na výrazném nedostatku spánku, se projevuje sníženou schopností koncentrace a udržení kontinuity myšlení, objevují se i taktilní a vizuální halucinace. Dopady spánkové deprivace zahrnují změny emocí, chování i psychických procesů. Snižuje se také množství alfa vln v bdělém stavu, během spánku se naopak prodlužuje doba pomalých delta a theta vln. Dále se při spánkové deprivaci zkracuje proces usínání. Výzkumy dokazují, že se poté zvyšuje efektivita spánku (Moorcroft, 2005). Podle Eliadeho má spánková deprivace také další význam. „Neusnout, to neznamená zvítězit pouze nad fyzickou únavou, je to především zkouška vůle a spirituální síly: zůstat bdělý znamená totéž, co být vědomý, přítomný ve světě a odpovědný.“ (Eliade, 2004, s. 33)

Příkladem mohou být neofyti australského kmene Narriniyerů, kteří jsou o půlnoci odvedeni do buše (jsou sociálně izolováni), kde v průběhu tří dnů drží půst a nesjí. Touto zkouškou prokazují svou připravenost stát se dospělými a schopnými participovat na duchovním životě a kultuře svého společenství.

### Meditativní techniky

Tato cesta k změně stavů vědomí je typická spíše pro náboženské tradice jako jsou tibetský buddhismus, zenbuddhismus, sufismus, židovská kabala, některé směry křesťanství, hinduismu atd. nežli pro šamanské rituály, proto je meditaci věnován samostatný prostor níže (viz. 3.2.5 „Meditace“, s. 97).

V šamanismu je technika meditace rozšířená obzvláště v období příprav na iniciaci a hledání ducha-ochránce. Kupříkladu amazonští indiáni používají k osobní meditaci papriku *Capsicum sp.*, kterou buď kouří anebo z ní vypreparují šťávu, a tu posléze aplikují do očí. Zcela se oddává několikadenní meditaci také novic některých skupin Eskymáků, dokud nedosáhne vidění své vlastní kostry (Zelený-Atapana, 2007).

### Psychedelické látky zvířecího a rostlinného původu

Použití psychedelických látek zvířecího či rostlinného původu bylo v kulturách šamanismu velice rozšířené, nicméně ve všech těchto kulturách zahrnuto nebylo. Tato metoda byla v šamanismu často kombinována také s jinými technikami transu a stejně jako další techniky i používání psychedelických látek bylo zahrnuto do komplexu vzájemných vztahů mezi přírodou a lidským vědomím. Rituální užívání halucinogenů v šamanismu považuje například Metzner za „... součást celosvětového trendu usilujícího o harmonický a uvědomělý vztah s říší rostlin“ (Metzner, 2011, s. 87), dodejme, že i živočichů. Metzner zastává přesvědčení, že v šamanském pojetí se prostřednictvím užívání psychedelik nahlíží pod pokličku existence různých úrovní lidské psyché, díky čemuž dochází i k zásadní změně pojetí. Ačkoliv je úloha psychedelických látek v šamanských kulturách nepopíratelná, rozsah vlivu těchto látek na utváření šamanismu znám dodnes není (Metzner, 2011).



Rozličná škála psychedelických látek umožňuje i široké spektrum ZSV, resp. transovních stavů. Zároveň je možné říci, že ani při použití stejné látky nedosáhne jedinec stejného ZSV. Blíže o psychedelických látkách, jejich účincích a klasifikaci viz. 3.2.6 „Psychedelika“, s. 104.

### 3.2.5 Meditace

*„... vy i já míváme okamžiky, kdy ztrácíme orientaci v čase a/nebo v prostoru; okamžiky, kdy naše osobní hledisko ztrácí na důležitosti a my ve vesmíru pociťujeme vyšší intuitivní harmonii... V takových okamžicích působí rušivě, že nad nimi nemáme žádnou osobní kontrolu, a přesto se všechno jeví harmonicky a v naprostém pořádku. V těchto zkušenostech vycitujeme, i když to obvykle nedokážeme formulovat, hlubší smysl našeho života.“*

*D. Goleman (2001, s. 10)*

Téma meditace se vine mnoha tradicemi. Východní náboženství (védský hinduismus, později islámský súfismus) si již před více než čtyřmi tisíci lety určila své směřování, když počala vytvářet systémy meditačních praktik, za účelem zklidnění, ztišení a pochopení lidské duše. V tomto ohledu západní kultura silně zaostává a masové znovuoobjevení meditace spolu s východními náboženskými praktikami v 60. letech 20. století vedlo nejen ke komercializaci meditace, ale i k vytvoření nové, jakési světské formy meditace, tzv. transcendentální meditaci, která je v současnosti nejčastěji studovanou meditační praktikou.

Pravá meditace má nějaký konkrétní duchovní cíl a náboženský obsah, vztahuje se obvykle k určitému náboženství nebo duchovní tradici, a proto různé meditační systémy používají různé postupy, jak dosáhnout změněného stavu vědomí. „Není náhoda, že meditační praxe je jádrem téměř všech velkých duchovních tradic a cest k moudrosti. Meditace vždy byla nejúčinnější cestou ke zkoumání a porozumění záhadě a kráse našeho ducha, posílení našeho skutečného já a zjištění významu smyslu našeho života. Je rovněž prvním a nejdůležitějším schodem k obnovení našeho osobního vztahu s Bohem.“ (George, 2007, s. 12)

V této krátké ukázce jsou vykresleny i základní cíle meditace. Goleman (2001) na druhou stranu tvrdí, že společným cílem všech meditačních systémů je přebudování vědomí.

Výsledkem meditace, kterou využívají všechna velká světová náboženství, je mystický stav, kdy se jedinec účelně oddělí od vnějšího světa až dosáhne pocitu, že se stal součástí širšího vědomí. Také v transcendentální meditaci vzniká stav snížené fyziologické aktivity, přičemž pocity meditujícího jsou obdobné jako při jiných meditačních cvičeních – klid duše, pocit míru, vztah ke světu (Atkinson, et al., 1995). Zušlechtnění duševních vlastností, koncentrace, vyrovnanost, láska, vnímání, atd., a získání pevnější kontroly nad duševními procesy jsou však cílem každé meditační praxe (Walsh, & Vaughanová, 2011).

Při meditaci se dosahuje ZSV za použití určitých rituálů a praktik jako je řízení a regulování dechu, ostré ohrazení rozsahu pozornosti, vyloučení vnějších podnětů, zaujetí jogínské polohy těla, utváření představ událostí či symbolů. Jak je zde patrné, meditace je velice úzce spojená s transem. Našli bychom jistě mnoho společných znaků. To, co provází oba dva stavy ve většině kultur, jsou hlasové či zvukové techniky. Abychom byli přesnější – především monotónní opakování jednoduché slabiky, slova či celé modlitby ať už nahlas anebo v duchu.

Přestože však k sobě mají tyto dva typy ZSV velice blízko a někteří odborníci je dokonce zaměňují, zásadní rozdíl vychází z faktu, že při meditaci jde primárně o ztišení se, zklidnění organismu na nejvyšší míru cestou naprosté relaxace, kdežto pro navození změněných stavů vztahujících se k transu se včetně uvolnění se používá poněkud - z hlediska zásahu do organismu – dramatictějších metod.

Koncentrace je asi základním pojítkem všech typů meditace. Jen jestliže je mysl soustředěná, může dospět do stadia, v kterém nemá žádný obsah. Tím jí umožníme poznat samu sebe (Fontana, 1998). Univerzální rovinu jednotlivých meditačních systémů, pozornost, potvrzuje i Goleman (2001) R. Steiner (1998) vyzdvihuje šest vlastností, které je třeba postupně při meditaci zdokonalovat: kontrola myšlenek, iniciativa jednání, umírněnost, nepředpojatost, víra a vnitřní rovnováha.

Přesto je však třeba říci, že ač se zdají na první pohled stejné či obdobné, i v rámci meditace se jednotlivé praxe velice liší. Významný rozdíl si ukážeme na případě buddhistické

meditace vzhledu, tzv. *vipašjaná*, a klasické jogínské meditace. *Vipašjaná* je ústřední buddhistickou praktikou, podtrhující plynoucí, proměnlivou koncentraci k vnějším i vnitřním objektům. Cílem je za pomoci veškerých schopností vnímání detailně prozkoumat všechny podněty, aby medituující pochopil svou mysl a tělo natolik, jak jen to je možné, a zbavil se různých zkreslení. V průběhu klasické jogínské meditace se oproti tomu pozornost zaměřuje pouze na vnitřní objekty. Ve stavu *samádhi*, znamenající „klidná mysl“ je jogín schopen nejen zastavit své myšlení, ale i ostatní duševní pochody. Zásadně redukováno je také smyslové vnímání okolního prostředí. Jogínské cvičení upíná koncentraci k jednomu předmětu a jakákoliv snaha promluvit toto urputné soustředění může prolomit. Medituující buddhisté jsou na druhé straně schopni, pokud je to nezbytné, hovořit a své prožitky do značné míry ovládají. Na rozdíl od jogínů, kteří své vědomí redukují až ke stavu úplného nevnímání, popisují shodně mistři meditace vzhledu zvýšené vnímání okolního prostředí. Ačkoliv ztišení a zklidnění se objevuje v obou případech. Ve *vipašjaná* jde však o postupné zklidnění, kdežto ztišení během *samádhi* je mnohem vyššího stupně, kdy medituující může dosáhnout dočasného vyhasnutí některých duševních pochodů. Vnímání identity medituujícího buddhisty je založeno na odhalení nepravosti a klamavosti egoického já a přesažení tohoto iluzorního já. Oproti tomu jogín přestává vnímat vlastní tělo a díky obrovské vnitřní koncentraci může svou podstatu ve stavu *samádhi* vnímat spíše jako čisté nadčasové vědomí (Russel, 2008).

## Techniky meditace

Meditace je účinným způsobem dosažení vyšší úrovně spokojenosti, koncentrace, tvořivosti a komunikace, způsobem, snažícím se utišit vnitřní hluk, osvobodit se od vnitřního monologu a dosáhnout tak osobní psychologické pohody a harmoničtějších vztahů. V rámci meditace se uplatňuje velké množství technik, které jsou detailně propracovány. Techniky mají většinou původ ve starých náboženských systémech a spirituálních tradicích, v nichž se meditační techniky vyvíjeli dlouhodobě, dokud nebyly rozpracovány do největších podrobností. Každá technika meditace v sobě také obsahuje několik forem meditace, které bychom mohli rozdělit na stupně nižší a vyšší, podle toho, kam dosahují zkušenosti medituujícího. Přičemž platí, že čím hlubší zkušenosti, tím vyšší, dokonalejší formy meditace jedinec dosahuje.

Psycholog J. Kornfield (2004) rozlišuje dvě elementární kategorie meditace: koncentrační meditaci a meditaci vhledu. V rámci koncentrační meditace se cvičení mysli upíná k jednomu neměnnému, konkrétnímu objektu (k dýchání, k plamenu svíčky nebo soustředění se na mantru). Metoda meditace vhledu se zaměřuje na nácvik bdělého vnímání. Rozvíjí vnímavost a pozornost a v duchu této metody se meditující odevzdává danému okamžiku a všemu, co je s tímto okamžikem spojeno. Ačkoliv obě dvě kategorie, tedy jak koncentrační meditace tak meditace vhledu, v sobě obsahují celou škálu meditačních technik a lze mezi nimi nalézt vícero rozdílů než zde uvádíme, ve své pravé podstatě se jejich cíle shodují. Kultivace určitých duševních vlastností, zvýšení vnímavost a vyrovnanosti, schopnost koncentrace nebo schopnost přivést či dovést sám sebe na místo klidu, ticha, čistoty, otevření se a porozumění, jsou pojítkem široké třídy zdánlivě nesourodých meditačních systémů.

V souvislosti s tím a také pro lepší pochopení toho, jak meditace bez ohledu na techniku funguje, Kornfield (2004) předkládá model, který byl vypracován na základě buddhistické psychologie a který není spojen s žádnou specifickou formou, metodou. Model nese název „Faktory osvícení“, které znázorňují sedm vlastností mysli, jsou jejich ekvivalentem. Sedm vlastností mysli definuje zdravou a osvícenou mysl a jejich rozvoj je důležitou součástí vztahu jednotlivce k daným okamžikům zkušenosti. Na základě přítomnosti „faktorů osvícení“ v osobnosti a jejich třibení, resp. pěstování, se mysl stává citlivější k vnímání povahy zkušenosti. Model rozlišuje aktivní faktory mysli a faktory komplementární. Do aktivních vlastností, jež tradičně upřednostňuje západní psychologie, patří energie, zpytování neboli hluboké nazírání vlastní zkušenosti a zaujetí. Na druhé straně, faktory komplementární, na něž často kladou důraz východní tradice, obsahují koncentraci, klid čili tiché zpytování a vyrovnanost. Ústředním meditačním faktorem je bdělost, která je-li správně rozvíjena, zapřičiňuje se o rozvoj ostatních faktorů a uvádí aktivní a komplementární faktory do potřebné rovnováhy. Rovnovážný stav je pak podstatou celého modelu.

Fontana (1998) používá podrobnější Naranjovu dvoudimenzionální klasifikaci meditace *jdi-stůj* a *bdělost-bdělost Boha* pro rozdělení meditačního systému, avšak pro označení dvou bipolárních dimenzí dává přednost výrazům *ztišení-plynutí* a *subjekt-objekt* a upozorňuje, že je při meditaci možné přecházet z jedné dimenze do druhé. K jednotlivých dimenzím přiřazuje významné meditační tradice, přesto však také předesílá, že mezi

jednotlivými technikami nejsou vymezeny pevné hranice a že podstata všech technik je shodná – uklidnění mysli a pozornost.

Nyní si přiblížíme jednotlivé typy meditace podle Fontanova umělého dělení. Ztišení je vyšším stupněm zklidnění, jde o vnitřní stav, stojící nad všemi stavy, vhléd či nerozlišenou, tichou jednotu, v kterém se meditace považuje jak za cestu, tak za cíl. „Ztišení je pouze přirovnání, avšak je to vhodný způsob označení stavu, v němž je vše přítomno, vše je dokonalé a ve své dokonalosti absolutní.“ (Fontana, 1998, s. 92)

V plynoucí meditaci, která zahrnuje cvičení, při němž se relaxovaný člověk otevírá vnitřním hlasu, meditující pracuje nikoliv pouze s koncentrací na jeden, jako tomu je u ztišující meditace, nýbrž na celou řadou podnětů. Tato technika meditace, někdy nazývaná kontemplace, se zaměřuje na konkrétní vnitřní hlas, řetězec myšlenek a představ, vedoucích hlouběji do vnitřního světa až k vhledu. Společně s ostatními meditačními technikami vyžaduje naprostou soustředěnost a dosažení klidu, ovšem cesta dosažení vhledu je oproti ostatním metodám provázena určitou myšlenkou („Alláh je velký“) či konkrétním symbolem (např. kříž).

Velkou úlohu sehrála plynoucí meditace v křesťanství, hinduismu, islámu, ale některé praktiky plynoucí meditace souvisejí také například s šamanismem. Zejména to, že šamanismus potvrzuje sílu vizualizace, klade důraz na úlohu zvuku pro navození změněného stavu, poskytuje symbolický obraz meditační cesty a učí o zvláštním spojení se zemí, považuje Fontana za pojítka mezi šamanismem a (plynoucí) meditací.

Subjektová meditace, tzv. „vlastní síla“, se zakládá na poznávání vlastní mysli. Ve své podstatě jde o osvobození se od uměle vytvořeného pojmu „já“, což člověku umožní dospět k celistvosti. V objektové meditaci se meditující snaží navázat kontakt s „vnější silou“ až do bodu, kdy hranice mezi ním a touto duchovní silou mizí. Cennou oporou je zejména v tomto typu meditace zvuková slabika, tzv. mantra. Slovo mantra má svůj etymologický původ v sanskrtu a ve volném překladu je jeho významem osvobození se od racionalismu a meditace s mantrou posiluje lásku a úctu meditujícího k objektu meditačního cvičení.

## Účinky meditace

Výzkumy, které se na účinky meditace zaměřují, se zabývají jednak fyziologickými proměnnými a jednak proměnnými psychologickými, k nimž neodmyslitelně patří i terapeutické účinky meditace. V souvislosti s prvními jmenovanými studie potvrzují utlumení/zpomalení metabolických pochodů, výrazněji je však ovlivněn kardiovaskulární systém. V průběhu meditace dochází ke snížení tepové frekvence, v případě pravidelného meditačního cvičení je pozorováno snížení krevního tlaku. Stabilizace krevního tlaku je pouze jednou stranou mince. Dlouhodobou a pravidelnou meditací dokáží někteří cvičenci naopak zesílit tok krve do vnějších částí těla a zvýšit tak tělesnou teplotu ve svých končetinách. Prostřednictvím meditace se také snižuje hladina stresových hormonů adrenalinu a nonadrenalinu, což vede k uvolnění napětí, může se dokonce snížit i hladina cholesterolu v krvi. S určitou mírou nadsázky by se říci, že je meditace vysoce efektivním způsobem relaxace, což by mohlo být způsobeno poklesem koncentrace kyseliny mléčné, kterou lze považovat za indikátor míry relaxace, v krvi. Často se také uvádí, že každodenní meditace zlepšuje funkci imunitního systému. Co se týče měřitelné mozkové aktivity, během meditace se záznam na EEG oproti běžnému stavu vědomí v beta hladině značně zpomaluje. Zpomalení mozkových vln z hladiny beta do hladiny alfa, ve výjimečných případech u zkušených meditujících až do hladiny theta, doprovází jejich zvýšená synchronizace.

Kromě zřejmých fyziologických změn v organismu, konkrétně příznačného snížení frekvence dýchání, pokles koncentrace kyseliny mléčné v krvi, krevního tlaku a srdečního tepu, posunu z hladiny vědomí beta do hladiny alfa či theta, snížení úrovně stresových hormonů adrenalinu a nonadrenalinu (Atkinson, et al., 1995; Fontana, 1998) a dalších výše jmenovaných fyziologických účinků, přináší meditace celou řadu pozitivních efektů v oblasti naší psýché, přičemž je i v případě meditace nutné poznamenat, že rozsah zkušeností v průběhu meditace je obrovský. Závisí stejně jako například trans na osobnosti každého jednotlivce a způsobu (technice), jakým cvičenec medituje. Nicméně důležitým aspektem je i hloubka meditace, respektive dosažený stupeň meditační mystické zkušenosti. Na počátku je meditace spíše prostředníkem relaxace a uvolnění, dlouhodobým cvičením lze docílit prohlubování klidu a rozvahy, pěstování pozitivních emocí, smyslové a introspektivní vnímavosti. Ve vyšších stupních meditující obvykle popisují takové ZSV, kdy prožívají hluboký mír a soustředění, kdy intenzivně cítí pozitivní emoce jako například lásku či soucit a kdy jsou schopni pronikavého vhledu do povahy svých myslí, což pravděpodobně vyplývá

z kvalitnější znalosti jejich těla a především ducha. Třebaže se výše uvedené zakládá na výpovědích meditujících a jejich subjektivních zkušenostech, experimentální studie, zkoumající vliv meditace na osobnosti, výkonnost a smyslové vnímání, toto do značné míry potvrzují. Experimentální výzkumy dokládají, že meditace podporuje osobnostní zrání, zvyšuje kreativitu, pocit seberealizace, zbystřuje smyslové vnímání, rozvíjí empatii, sebeovládání, pravidelně meditující snáze rozvíjejí svou schopnost lucidního snění (Walsh, in Walsh & Vaughanová, 2011).

Meditace na jedince působí mnoha způsoby, proto je k fyziologickým změnám v organismu a k psychologickým účinkům často připojován terapeutický přínos meditace. Přesto se v rámci meditace mohou objevit také určité potíže. Na jedné straně je díky meditaci možné léčit psychosomatické a psychické obtíže, kupříkladu nespavost či mírnou depresi. Na straně druhé existuje i stinná stránka meditace, kdy v ojedinělých případech meditace může depresi anebo citovou labilitu způsobit. Vzácně dokonce u jedinců, trpících psychózou, dochází k psychickému zhroucení. Přes rozsáhlé množství výzkumů jsou však přesné mechanismy, které meditace vyvolává, nejasné. Navíc se výzkumy obvykle jednostranně soustředí na experimentálně měřitelnou stránku meditace. Tradiční cíle meditace pak zůstávají na okraji vědeckého zájmu.

## Shrnutí

Meditace byla praktikována po tisíciletí, zejména v rámci náboženských tradic Východu. Přestože se v každém systému vyvíjel jiný typ meditace, existují mezi jednotlivými typy značné podobnosti. „Všechny meditační systémy na vyšší úrovni stírají hranice mezi vnitřním a vnějším světem, mezi myslí naší a univerzální, ať už tuto univerzální mysl označíme Bůh, nirvána, Ejn Sof, bráhma, nebo jiným obecně známým jménem. Na této vyšší úrovni se naše omezená mysl rozpíná do nekonečnosti mysli univerzální.“ (Fontana, 1998, s. 233-234) I cíle meditačních systémů, ačkoliv se na první pohled zdají diferenciované, se v zásadním směřování, čímž je rozvoj osobnosti a pěstování pozitivních lidských vlastností, shodují.

Z holistických pohledů meditací člověk přesáhne sám sebe a získá spirituální vhled. Jestliže bychom dali za pravdu dualistické koncepci světa, pak prostřednictvím meditace je

možné spojit naše hmotné já s naším já duchovním. Skrze meditaci zažívá jedinec mystické prožitky, které uspokojí jeho touhu po vnitřní harmonii, po nalezení pravdy, po dosažení celistvosti a souladu s vnějším světem. Skrze meditaci jedinec také zušlechťuje vlastnosti jako jsou koncentrace, klid, vnímavost. Meditace umožňuje zkvalitnit nejen vnitřní porozumění, tedy pochopení pravé podstaty vlastní existence a duševních pochodů, nýbrž podporuje také otevřenost vnějšmu světu. Hlubší porozumění může vést od vřelosti a soucitu přes další typy altruistických stavů až k nejvyšším formám osvícení. V souvislosti s meditací je ovšem nutné brát v zřetel i určitá rizika, provádí-li se meditace bez dohledu odborníka. Ve své podstatě není ani tak důležité, jakou techniku člověk zvolí, jako to, aby se vybrané metodě věnoval pravidelně, dlouhodobě a především s vedením zkušeného meditujícího. Tak se redukuje rizika na minimum a jedinec je pak snáze schopen zdokonalovat vlastnosti své mysli vyváženě.

### **3.2.6 Psychedelika**

Navzdory všeobecně rozšířenému používání psychedelických substancí napříč kulturami celého světa po tisíce let lidské historie, má západní věda poměrně omezené informace o přesných účincích jednotlivých látek. Je zřejmé, že v utváření psychedelických účinků hrají významnou roli kulturní a individuální rozdíly. ZSV mohou být jak spontánního charakteru, tak navozené vnějšími či vnitřními prostředky anebo prostřednictvím dlouhodobého výcviku. Neexistuje však rychlejší způsob navození ZSV nežli požití psychedelické substance. Psychedelika jsou kategorií změněných stavů vědomí, která v sobě kombinuje jednak silný nástroj uvedení se do ZSV, jednak rychlý a snadný způsob navození ZSV. Proto se studium psychedelik stává užitečné pro rozlišení funkcí, které kulturní očekávání a individuální charakteristiky mají pro utváření zkušenosti se změněnými stavy, i pro rozlišení způsobů, kterými jsou tyto zkušenosti zpracovávány. Psychedelika a jejich užívání nám také pomáhají pochopit konstruktivní potenciál ZSV na širokou populaci.

Protože má každá psychedelická látka své vlastní chemické složení, každá z těchto látek tím pádem působí odlišně i na nervový systém a vyvolává jedinečný stav vědomí. Vzhledem k neustálým změnám v mozku jedince a roli jeho zkušenosti lze předpokládat, že dokonce ani dva psychedelické stavy vědomí nebudou nikdy shodné. Obecně je přijímán závěr, že zásadní úlohu při požití psychedelické látky hraje osobnost a záměr jedince,



vstupujícího do ZSV, jeho momentální duchovní rozpoložení. Podstatným faktorem se rovněž ukazuje také prostředí, v němž se rituál koná a společnost, respektive ostatní účastníci rituálu. Leary vysvětluje tento fenomén pomocí konceptu *setu* a *settingu*. Pomyslný trojúhelník účinků psychedelik pak dotváří konkrétní psychoaktivní látka.

Je nesporným faktem, že jsou psychedelické látky nástrojem, umožňujícím se do ZSV dostat rychle a bez většího úsilí. Fungují jako jakýsi katalyzátor pro vstup do ZSV, jako druh spouštěče či zesilovače. Learyho koncept předpokládá, že každá psychedelická látka uvolňuje anebo odhaluje nitro daného člověka, což naznačuje již samotný termín psychedelický čili „mysl zjevující“. *Set* znamená naši minulost, přítomnost i potenciální budoucnost, zahrnuje v sobě jak tělo, tak mozek. Nastavení *setu* konkrétního člověka, do kterého Leary zahrnuje přípravu, očekávání a důvod pro vstup do ZSV, rozhoduje o obsahu a vyznění ZSV. Od záměru, se kterým jedinec vstupuje do ZSV, a od vnitřního nastavení se pak odvíjí to, zda zkušenost ZSV povede ke kvalitativní a trvalé změně osobnosti (Leary, 1997).

*Setting* zahrnuje konkrétní podmínky psychedelické zkušenosti, tedy to, jaké je či není bezprostřední okolní prostředí. Zda-li jsme uvnitř či venku, v přírodě či ve městě nebo i kvalita vzduchu, to jsou faktory, které ovlivňují psychedelickou zkušenost a určují její směr (Strassman, 2005). Od *Settingu* se mimo jiné odvíjí, do jaké míry se jedinec bude cítit ve ZSV uvolněný a otevřený (Metzner, 2011). „Téměř veškerou specifickou reakci podmiňuje okolí a ovlivnitelnost subjektu, očekávání a citová atmosféra.“ (Leary, 1997, s. 75) Ve své podstatě to znamená, že u aktivního, otevřeného a uvolněného člověka lze očekávat s největší pravděpodobností kladné výsledky ZSV. Naopak psychedelická zkušenost uzavřeného, odosobněného a vystrašeného jedince může být spíše nepříjemná a úzkostlivá. Nicméně Leary vnímá pozitivní potenciál látek měnících vědomí jako zásadnější. Pravdivost svého tvrzení dokládá údaji z intenzivních výzkumů psychedelických látek, jež probíhaly na půdě Harvard University v první polovině 60. let. 91% výzkumných objektů popisovalo svůj psychedeliky navozený ZSV jako příjemný a podnětný. Významné životní změny a plnohodnotnější život oznámilo po prvním požití psychedelické látky více než 60% lidí, podílejících se na Learyho výzkumech. Learyho rozsáhlé experimenty se odehrávaly dokonce i v nejprísnejší střežených věznicích v USA. V tzv. Concord Prison Experiment, probíhajícím převážně v letech 1962-1963, byla psychedelika, v tomto případě *psilocybin*, kombinována s psychoterapií za účelem rehabilitace zločinců. Ačkoliv některé závěry z těchto experimentů

byly později vyvráceny, u většiny trestanců, kteří byli součástí Concord Prison Experiment, vypořádal Learyho tým „duševní pohnutí“ a zásadní změny v chování (Leary, 1997).

Jak dokládají antropologické výzkumy i mnohé fyzické důkazy, původní obyvatelé používali přírodní halucinogeny, které považovali za dary bohů, k mnoha účelům, především však kvůli jejich účinkům na lidské vědomí. ZSV navozené vlivem psychedelických látek pomáhaly zprostředkovat lidem kontakt s nadpřirozenými bytostmi, s mrtvými předky, umožňovaly jim dosáhnout v běžném stavu vědomí nedostupných informací anebo jim pomáhal diagnostikovat a léčit nemoci. Vedle těchto důvodů stojí neméně důležité udržování sociálních vazeb a pocitu sounáležitosti se skupinou.

Znalost látek měnících vědomí a především manipulace s nimi patřila v původních kulturách obvykle výhradně vybrané skupině osob, např. šamanům či kněžím. Ostatní příslušníci skupiny měli k psychedelickým látkám omezený přístup, respektive mohli je užívat jen se souhlasem vybraných osob a za jejich dozoru (Valíček, et al., 2000). V takových společnostech bylo nastavení použití ZSV dáno tradicí. Oproti tomu moderní užívání psychedelik je dosti problematické, a to i proto, že západní kulturou bylo dlouhodobě zapovězené. Počátky negativního postoje k látkám měnícím vědomí mají své kořeny patrně v roce 380, kdy římský císař Flavius Theodosius vyhlásil edikt *Cunctos Populos*. Ustanovil tak křesťanství za státní oficiální náboženství a všichni ostatní obyvatelé říše vyznávající jiná náboženství byli od tohoto roku považováni za kacíře. V souvislosti s tím potlačil Theodosius i dříve obecně uznávané praktiky jako Eleusínská nebo Dionýská mystéria, což vedlo ke ztrátě znalostí, týkajících se správných a náležitých cest nejen k užívání psychedelických látek, ale vstupu do ZSV všeobecně.

Dalších přibližně šestnáct století se znalosti psychedelik a využívání jejich účinků pro konstruktivní účely postupně vytrácely až zmizely úplně. Změna nastala po objevení Nového světa, kdy měli noví osadníci možnost seznámit se s hloubkou a variabilitou psychoaktivních rostlin, jež používali indiáni. Církev proto vynaložila obrovské úsilí na potlačení informací o používání psychedelik, spojovala tyto látky s čarodějnictvím, pronásledovala ty, o nichž zjistila, že látky používají, a dokonce i ty, kteří o psychedelikách „věděli“, včetně původních obyvatel (Strassman, 2005). Následkem přísných represí a tvrdého potlačování jakýchkoliv zmínek o psychedelikách, byl málokdo připraven na znovobjevení látek měnících vědomí,

teré započalo v 19. století<sup>10</sup> a vygradovalo ve 20. století, a to zejména po vynalezení LSD a náhodném objevení jeho psychoaktivních účinků ve 40. letech Hofmannem. Švýcarský chemik Hofmann pracoval na výzkumech alkaloidů obsažených v námelu, produktu houby *Claviceps purpurea*, která parazituje na obilovinách, v největší míře na žitu. Cílem jeho výzkumu navazujícího na Stollovy experimenty bylo izolovat aktivní látku v námelu a nalézt tak lék, který by pomohl zastavit krvácení z dělohy po narození dítěte. Ačkoliv byl záměr Hofmannova snažení uskutečněn, vědec doufal v další farmakologické využití námelových sloučenin, které v průběhu jeho výzkumu vznikly. Jednou z těchto sloučenin bylo LSD-25 (*diethylamid kyseliny lysergové*). Hofmann zamýšlel LSD-25 využít jako analeptikum, ale testování bylo pro nedostatek zájmu lékařů přerušeno. O pět let později se k výzkumu vrátil, jelikož měl „podivnou předtuchu“, že by vlastnosti této sloučeniny mohli být odlišné od jiných objevených látek. Jak se později ukázalo, Hofmann se nemýlil. Náhodou se při krystalizaci roztoku LSD dotkl tohoto roztoku konečkem prstu. Následným sebeexperimentem potvrdil objev psychedelických účinků LSD již při dávce jedné *miliontiny* gramu. Látka vyvolávala „... dramatické psychické změny v lidském vnímání skutečnosti a prožívání vnějšího a vnitřního světa“, překvapujícím aspektem účinků byla Hofmannovy schopnost LSD „... navozovat dalekosáhlé, silné stavy opojení bez následné kocoviny.“ (Hofmann, 1977-1978, s. 21)

Vlastnosti LSD, zahrnující depersonalizaci, oživení potlačené paměti či halucinace, vypovídaly o možné hodnotě nejen pro farmakologii a neurologii, ale i pro psychiatrii, proto se LSD začalo testovat na pokusných zvířatech. Biologický výzkum ukázal, že LSD působí na vyšší sféry psychiky a intelektuální funkce mozku. Přesto i u testovaných nižších živočichů bylo možné pozorovat účinky intoxikace: „Intoxikované rybky zaujímaly neobvyčejné plavební polohy a pavouci počali spřádat podivné tvary pavučin ...“ .“ (Hofmann, 1977-1978, s. 25) První pokusy na lidských subjektech probíhaly v období druhé světové války na psychiatrické klinice Curyšské univerzity a zaměřovaly se na bezpečnost aplikace LSD jako psychiatrické pomůcky. Výzkum zahrnoval jak osoby zdravé<sup>11</sup>, tak osoby trpící schizofrenií. Třebaže se duševní stavy obou skupin na sezeních s LSD vyznačovaly převážně euforií, výzkum nicméně také ukázal, že LSD ovlivňuje aktivitu stopových látek v organismu, které

---

<sup>10</sup> V Evropě byly psychoaktivní látky hůře dostupné a jejich užívání bylo okrajovým jevem až do konce 19. století.

<sup>11</sup> Výzkumů se jako pokusné osoby účastnili sami vědci a chemici, aby mohli lépe popsat účinky LSD.

jsou zodpovědné za duševní poruchy. Přesto byly tyto experimenty uzavřeny doporučením LSD k dalšímu medicínsko-psychiatrickému použití (Hofmann, 1977-1978).

Silný vliv LSD na lidskou psychiku vedl výzkumníky k domněnce, že látka vyvolává nějaký druh přechodného psychotického stavu. Byl proto sestaven model „toxické psychózy“, který tyto účinky vysvětloval a nemocniční a kliničtí řídící pracovníci byli v rámci projektu Sandoza vybídnuti k tomu, aby přiměli své zaměstnance k vyzkoušení nově nalezené substance. Zejména mladí lékaři byli nadšení, když prostřednictvím LSD zažili svou „nevědomou“ mysl a nabyli přesvědčení, že na krátkou dobu zažívají symptomy duševního onemocnění, kterým trpí jejich psychotičtí pacienti. Zkušenost s LSD lékařům pomohla k lepšímu a hlubšímu porozumění pacientů, na základě čehož si k nim vytvořili silnější empatické vazby (Strassman, 2005). Kromě toho si však mnoho lékařů povšimlo, že se jejich zkušenosti z experimentu naprosto odlišují od zkušeností, které mají jejich pacienti. Komparativní výzkumy podstatné rozdíly mezi psychotickými projevy a projevy intoxikace LSD potvrdily.

Na začátku 50. let začalo LSD být využíváno jako psychoterapeutická pomůcka. Např. Osmond, britský psychiatr působící v Kanadě a USA, který jako první použil termín psychedelický a to v roce 1957 v newyorské vědecké akademii, se pokoušel za pomoci LSD léčit pacienty závislé na alkoholu, u nichž nezabíraly tradiční metody léčby. Jeho práce zaznamenala značné výsledky. LSD se užívalo také jako podpůrný prostředek při psychoanalýze a práci ve skupině. Zde šlo o cílené odstranění společenských a individuálních nánosů osobnosti za účelem umožnit uvolnění potlačených potřeb. Mnoho vědeckých publikací z této doby popisuje zásadní úspěchy v léčbě pacientů s depresemi, s poruchami příjmu potravy, s posttraumatickým stresem, se stavy úzkosti, kladné výsledky vykazovali také pacienti závislí na návykových látkách, např. na heroinu a již zmíněném alkoholu.

Tzv. „psychedelická psychoterapie“ otevřela cestu další možnosti lékařského využití blahodárných účinků LSD, na pacienty v terminálním stadiu nemoci. Nejprve měly účinky LSD sloužit k tlumení bolesti rakovinou postižených pacientů, jejichž bolest nebylo možné odstranit konvenční medikací. Ukázalo se, že je-li těmto pacientům podáno LSD, jejich bolest téměř nebo zcela zmizí. Analgetický účinek LSD spočíval v tom, že v souvislosti s vlastností LSD depersonalizovat došlo k odloučení fyzické bolesti od těla a rovněž od vědomí pacientů (Hofmann, 1977-1978). Kromě efektivního tlumení bolesti vykazovalo LSD v případě

beznadějných pacientů silné psychologické účinky (Strassman, 2005). Především se zlepšila kvalita jejich života a změnil se i jejich pohled na smrt prostřednictvím opuštění statických symbolických forem myšlení. Porozumění životu a smrti jim pomohlo přehodnotit osud a odpoutat se od strachu ze smrti.

Záhy se ukázalo, že psychedelický zážitek na LSD se velice blíží prožitkům meditujících, což přitáhlo pozornost lidí z uměleckých kruhů. LSD se proto začalo podávat také umělcům za účelem zvýšení a zhodnocení jejich nekonvenční kreativity. Je zřejmé, že se jednalo pouze o otázku času, než se LSD stane přístupné široké vrstvě obyvatel. V USA v průběhu první poloviny 60. let uniklo LSD z laboratoří a došlo tak k nesmírné popularizaci psychedelik, jež bylo vázáno zejména na osobu Learyho a hnutí Hippies. O Learym se hovořilo jako o člověku, který se zřekl principů vědeckého výzkumu. Fakt, že byl z Harvardské univerzity propuštěn i s celým svým výzkumným týmem, posiloval podezření, že samotní vědci ztratili nad psychoaktivním LSD kontrolu. Média skandalizovala celý dosavadní výzkum a šokovala západní svět zprávami o negativních účincích psychedelických látek. Strassman přečetl a prostudoval každý článek, popisující negativní působení LSD a z pozice zkušeného vědce zjistil, že: „... míra psychiatrických komplikací byla za podmínek kontrolovaného výzkumu mimořádně nízká, a to jak u zdravých dobrovolníků, tak u psychiatrických pacientů. Ovšem když užili nečisté nebo neznámé psychedelikum lidé psychiatricky nemocní nebo psychicky labilní, dávku zkombinovali a alkoholem nebo jinou látkou, a navíc bez odborného dohledu, komplikace se daly předpokládat.“ (Strassman, 2005, s. 42) Užívání LSD a dalších psychedelických látek širokou veřejností zkrátka postrádalo jakýkoliv tradiční kulturně-společenský kontext, lidé často nebyli připraveni na osobní ani transpersonální vhléd, který umocňovaly vizuální a další senzorické jevy a mohli tak zažít tzv. *bad trip*. Jelikož „obyčejný muž nebo žena“ nebyli schopni adekvátně reagovat na události vnějšího prostředí, nezřídka docházelo k fyzickému zranění osob a dokonce v několika případech i k úmrtí. Přes námitky seriózních vědců, zkoumajících účinky psychedelik, vygradovalo nekontrolovatelné užívání celosvětovým zákazem výroby, distribuce či požití jakýchkoliv psychedelických látek. V souvislosti s tím byl radikálně omezen i vědecký výzkum látek měnících vědomí na lidech, a i díky komplikované administrativě, potřebné pro získání psychedelik k experimentálnímu využití, zůstaly tyto látky a jejich účinky probádány v míře větší než malé.

Ačkoliv výsledky výzkumů svědčí o významném pozitivním účinku psychedelických zážitků pro osobní a spirituální růst člověka a mnoho prominentních vědců bylo či je přesvědčeno o klíčovém postavení psychoaktivních látek při léčení mentálních chorob, stanovisko většiny populace směřem k těmto látkám je negativního charakteru a kontrapozice západní kultury k ZSV jsou zřetelné a přetrvávají dodnes (Eli, 2009). Na druhou stranu byl v 80. letech 20. století znovu zahájen výzkum psychedelik. Upřednostňovanou látkou se stal psilocybin, především pro absenci zásadnějších negativních efektů. V současnosti se používá pro terapeutické účely s pacienty, kterým byla diagnostikována rakovina, podobně jako tomu bylo s LSD před více než čtyřiceti lety. Co se týče ovlivnění léčebných stavů na smrt nemocných pacientů, soudobé výzkumy ve své podstatě potvrzují výsledky „psychedelické psychoterapie“ pacientů v terminálním stadiu nemoci z let padesátých a šedesátých a obecně vykazují velice pozitivní výsledky. Západní společnost s popíráním smrti, kultem mládí a krásy, kontinuálně zakořeňuje v lidech strach ze smrti a podporuje negativní postoj ke stáří a umírání. Psychedelika v tomto případě pomáhají pacientům, místo aby se uzavírali do negativní spirály sebelítosti a strachu, otevřít se světu. Psychedelický zážitek pro ně bývá natolik silný, že mají pocit, že je dokonce silnější než samotná realita.

### Klasifikace psychoaktivních látek

Elementárním členěním pro nás nebude klasifikace psychoaktivních a omamných látek na měkké a tvrdé, tedy z hlediska rizika vzniku závislosti, ale na látky přírodního a syntetického původu. Látky přírodní byly využívány po tisíciletí přírodními národy v rámci různých obřadů. Bylo na ně nahlíženo často jako na božstva a podle toho s nimi bylo (a v některých případech dodnes je) také tak zacházeno. Látky syntetické vyrobené chemickými postupy se objevují až se vznikem moderní chemie a chemických pokusů.

První moderní klasifikaci psychotropních látek zavedl farmakolog Lewin v roce 1924. Lewinova klasifikace, která se ve větších či menších obměnách užívá dodnes, třídí psychotropní látky podle změn, jež vyvolávají v organismu, na:

1. euforika – mentální sedativa (např. opium a jeho složky a deriváty či kokain)
2. fantastika – halucinogeny (např. meskalin anebo kyselina ibotenová)

3. omamné látky – mozkové excitanty (např. alkohol, chloroform, éter či benzín)
4. excitanty – mentální stimulanty (např. káva, tabák, betel) (Toro, & Thomas, 2008, s. 12).

Rudgley (1996, s. 7) přejímá tuto Lewinovu klasifikaci a kombinuje ji s rozdělením psychotropních látek od Embodena, autora botanického přehledu rostlin s narkotickým účinkem. Rudgley dále zahrnuje do klasifikace nově objevené látky, např. LSD, a zdůrazňuje, že skupiny nejsou vyhraněné a jednotlivé látky se mohou překrývat. Skupiny označuje spíše za „obecné orientační body v rozmanitosti omamných látek“.

#### 1. Látky halucinogenní - halucinogeny

Obecně můžeme v této skupině psychoaktivních látek vyčlenit halucinogeny přírodní a syntetické. Základním účinkem této skupiny látek je kvalitativní změna vědomí. Objevují se zrakové, sluchové a další halucinace. Většina látek této skupiny je pro svůj specifický vliv na vědomí člověka označena jako látky psychedelické, např. psilocybin a psilocin (psilocybinové houby), meskalin (Peyotl, San Pedro), THC (marihuana a hašiš), kyselina ibotenová (Sóma), LSD. Dále do skupiny patří disociační drogy (ketamin, muscimol, oxid dusný ad.) a delirogeny (rulík zlomocný, blín černý, durman ap.). Obecně se u této skupiny příliš neprojevuje ani psychická ani fyzická závislost.

#### 2. Látky opojné

Za látky, vyvolávající opojení, jsou považovány obzvláště alkohol, chloroform, éter, benzín, jiná rozpouštědla a těžké chemikálie.

#### 3. Hypnotika

Typickými účinky hypnotik jsou stavy strnulosti a zklidnění. Mohou však – jak název skupiny napovídá – vyvolat i spánek. Do této skupiny patří mandragora, kava, sedativa a narkotická analgetika, tzv. opiáty. Z přírodní látky, vyvolávající opojení, opia, vzniká chemickou cestou např. morfin, kodein a dále jejich deriváty – heroin, brown. Na hypnotika vzniká velice rychle silná fyzická závislost. Ta se projevuje abstinčním syndromem, tzv. opiátového typu (bolesti svalů a kloubů, pocení, průjem) (Valíček et al, 2000, s. 21).

V medicíně se hypnotika, resp. narkotický analgetika, tradičně používaly používají k tlumení silných bolestí (morfin) a tišení kašle (kodein). V moderní medicíně se s nimi můžeme setkat rovněž, ačkoliv jsou postupně nahrazovány syntetickými látkami s obdobnými účinky, ale menším rizikem vzniku závislosti ) (Valíček et al, 2000).

#### 4. Látky povzbudivé – stimulancia CNS

Sem patří látky stimulačně působící na lidský organismus, kupř. koka, chat, betel, tabák, kokain, amfetaminy, ale i káva, čaj či kakao nebo synteticky vyráběný pervitin. Látky tohoto typu stimulují centrální nervovou soustavu, v důsledku čehož se zvyšuje tělesná a/nebo duševní aktivita uživatele. Způsobují euforii kombinovanou s ústupem únavy a chuti k jídlu, zvyšují imaginaci a sebevědomí.

Třebaže se u stimulantů oproti látkám předchozí kategorie téměř neprojevuje závislost fyzický, jsou stimulancia výrazně psychicky návykové. Nutková potřeba repetitivního užívání se objevuje paranoidní syndrom, který postupně přechází až d toxické psychózy (Valíček et al, 2000).

Následující uvedený přehled, zveřejněný v Encyklopedii psychotropních rostlin (2009), ale i v jiných publikacích, zaměřených na studium látek rostlinného původu (Valíček et al, 2000), se soustředí na klasifikaci přírodních psychoaktivních látek. Psychoaktivní rostliny zařazuje podle účinků do čtyři hlavních skupin či kategorií, přičemž do páté skupiny směřuje rostliny s obtížně definovatelným účinkem na organismus:

1. Halucinogeny – halucinogenní rostliny a houby.
2. Stimulancia - rostliny s psychostimulačním účinkem.
3. Sedativa - rostliny se sedativním až narkotickým účinkem.
4. Afrodiziaka - rostliny působící pozitivně na sexuální funkce.
5. Rostliny s těžko zařaditelným účinkem.



Živočišný materiál měnící vědomí je sice vzácnější, přesto také poměrně hojně využívaný. Avšak dodnes chybí ucelený interdisciplinární výzkum, který by se zaměřoval na psychoaktivní živočichy. Dostupná data z této oblasti, vyznačující se nesystematičností a izolovaností, pochází z textů starověké literatury, z archeologických nálezů, z cestopisů a moderní etnografie. Díky biochemii jsou již známy látky, které některé druhy psychoaktivních živočichů obsahují. Kupříkladu z výměšků některých ropuch byl izolován derivát tryptaminu, DMT (*dimethyltryptamin*). Nicméně přítomnost látek měnících vědomí v tělech jiných živočichů je stále hypotetická v důsledku nedostatečné rozvinutosti výzkumu na tomto poli (Toro, & Thomas, 2008).

K požití psychoaktivních živočichů samozřejmě v mnoha případech, obdobně jako u psychoaktivních rostlin docházelo náhodně. Byla-li však zvířata konzumována záměrně, u některých společností se tato konkrétní zvířata začlenila do kultury prostřednictvím pověr a rituálů. Upevňovala se tak ekologická vazba jednotlivých kultur na svět přírody (Toro, & Thomas, 2008).

### Seznámení se s vybranými přírodními druhy psychedelik

Díky koexistenci s přírodou byli naši předchůdci znalí jejích tajemství a vědomosti o světě přírody, kterými oplývali, do jisté míry přesahovaly znalosti, které jsou k dispozici dnešnímu modernímu člověku. Z antropologických výzkumů vyplývá, že si původní obyvatelé vystačili s prostředky, které jim nabízelo okolní prostředí a ještě měli dostatek volného času na věnování se sociálně-kulturnímu kmenovému životu.

Po tisíce let byla živočišná psychedelika a hojněji používaná psychedelika rostlinná součástí náboženské a duchovní praxe původních kultur. Za pomoci psychedelik se lidé dostávali do ZSV, jež jim přinášely odlišnou úroveň zkušeností. Psychedelika umožňovala - a v nemnohých případech dodnes umožňují - přiblížit se přírodě, navázat hlubší kontakt s rostlinami a zvířaty. Tyto látky také pravděpodobně hrály významnou úlohu při formování filosofie a myšlení po celém světě. Podle Strassmana (2005) může díky psychedelikům moderní městský člověk, který je od přírody často velice vzdálen, pocítit hlubší smysl reality.

Halucinogeny otevírají prý možnost lépe pochopit realitu, nejspíše díky zkušenosti ZSV, kde se jedinec dostává do realit alternativních. Získá tak mnoho vnitřních znalostí o způsobu fungování světa. Navíc dochází k zvnitřnění těchto znalostí a zakomponování do jeho osobnosti. Jednoduše řečeno, psychedelika jsou přírodními nástroji, nabízejícími nám, lidem, možnost usilovat o větší poznání.

Jelikož jsou psychedelika všeobecně významným a bohatým antropologickým tématem, podíváme se blíže alespoň na tři vybrané rostlinné druhy, které obsahují psychoaktivní látky a jsou proto označovány jako rostliny psychoaktivní či halucinogenní. Každý popsany druh, jak uvidíme, má svá specifika, odlišný způsob užití, jiné účinky. My se však píše než na účinky budeme soustředit na kulturní a historická specifika jednotlivých látek.

Prvním popsáným halucinogenem jsou posvátné houby. Byl vybrán rod lysohlávka, pro jeho druhovou rozmanitost, pro široké pole geografického výskytu. Proto, že užívání rodu lysohlávka je spojeno s různými kulturami po celém světě, a v neposlední řadě kvůli faktu, že se v současné pro psychedelika poměrně nepříznivé době psylocibinové houby opět začleňují do terapeutických sezení. K muchomůrce červené, která se vyskytuje v široké oblasti mírného pásu, se váže mnoho antropologicky zajímavých teorií. Původní užívání této posvátné houby je dodnes zahaleno tajemstvím, jedna z hypotéz předpokládá totožnost muchomůrky červené s bájnou sómou. Doklady o užívání muchomůrky a tzv. muchomůrkové moči pochází zejména z kulturní oblasti východní Sibíře (např. sibiřská etnika Korjakové či Čukčové). Objevuje se i tvrzení, že určitou roli sehrály účinky muchomůrky červené také u některých severoamerických indiánských kmenů, ale tyto dohady nebyly zatím potvrzeny. Krátký prostor bude věnován posvátným kaktusům, San Pedro jihoamerických a peyotlu středoamerických indiánů. Zaměříme se spíše na peyotl, se kterým jsou spojeny tzv. peyotlové poutě. Poslední rostlinné psychedelikum, na jehož popis se koncentrujeme, nese jméno ayahuasca. Ayahuasca je název pro po možná tisíce let jihoamerickými domorodci připravovaný amazonský rostlinný rituální nápoj, připravovaný ze stonků stejnojmenné liány a dalších příměsí. Domorodci ayahuascu označují za liánu duše a připisují ji ženské vlastnosti, s čímž úzce souvisí i velice přísná pravidla, která užívání ayahuasci doprovázejí. Ayahuasca se stala předmětem mnoha výzkumů nejen ve Spojených Státech. Její aktivní, vizionářskou složkou je DMT (dimethyltryptamin). Jednoduchá sloučenina DMT bývá některými vědci

označována za duchovní molekulu, odpovědnou za mystické zážitky ve změněných stavech vědomí.

### *Posvátné houby*

Druhy psychedelických hub lze nalézt po celém světě, aktuálně jich je známo více než sto padesát. Podle povahy účinné látky se dělí do tří biochemických skupin. Nejrozšířenější jak zeměpisně tak druhově je skupina lysohlávek, zahrnující houby obsahující indolové sloučeniny *psilocybin*, *psilocin* a *baeocystin*. Mezi zástupce této kategorie patří především rod lysohlávka, konkrétně lysohlávka modrající (*Psilocybe cyanescens*), lysohlávka kopinatá (*Psilocybe semilanceata*) lysohlávka kubánská (*Psilocybe – Stropharia - cubensis*), dále pak např. kropenatec lemovaný (*Panaeolus subbalteatus*) či šupinatka nádherná (*Gymnopilus spectabilis*). Druhou skupinu, tzv. isoxalovou, představují houby syntetizující kyselinu iboteinovou. Typickým zástupcem je rod muchomůrka, zejména muchomůrka červená (*Amanita muscaria*) a muchomůrka tygrovaná (*Amanita pantheria*). Poslední, třetí skupina, zahrnuje parazitické houby, syntetizující sloučeniny odvozené od kyseliny lysergové. Důkladně prostudovaným zástupcem hub, jež obsahují deriváty kyseliny lysergové, je paličkovice nachová (*Claviceps purpurea*)<sup>12</sup>, parazitující na žitu, ječmeni a dalším obilí. Ve středověku způsobovala hromadné otravy, které byly známy pod názvem „oheň svatého Antonína“ (Toro, & Thomas, 2008).

Pro mnoho národů byly houby naprosto klíčovým kulturním elementem. Většinou bylo požití omezeno na osobu šamana, na jeho rituální praktiky či bylo přístupno celému kmeni, ovšem jen ve spojitosti s konkrétními rituálními obřady. Kulty, vztahující se k houbám a jejich magickým silám, lze dohledat na kontinentě americkém, evropském, asijském a rovněž v některých oblastech afrických. „Je téměř nemožné představit si, že objevem jistého druhu štiplavých hub, schopných proměňovat lidské vědomí a zřetelně nevhodných jako obyčejná potrava, by mohlo být cokoliv jiného než výsledek vědomého hledání psychodynamického činitele, a dokonce záměrného experimentování s různými způsoby, jak probudit či zvýšit jejich účinky.“ (Furst, 1996, s. 128)

---

<sup>12</sup> Blíže k paličkovici nachové viz. 3.2.6 Psychedelika, Hofmannovy výzkumy.

## *Psilocybinové houby*

Účinky jednotlivých rodů psilocybinových hub jsou podobné, přestože se liší místem výskytu. Většinou se houby požívaly syrové či sušené. Možnost připravovat z nich odvar či přidávat je do jídel nebyla tolik využívána. Dnes je dokázáno, že pokud jsou tepelně upravovány, přicházejí o značnou část svých účinných látek. Tyto aktivní látky, *psilocybin* a *psilocin*, byly objeveny a pojmenovány švýcarským chemikem Hofmannem. Jak sám Hofmann (1977-78) uvádí, rozhodující roli při znovuzrození posvátných hub hrál Wasson a jeho manželka.

Výzkumy Wassonových v mazateckém městě Huatla de Jimenez ukázaly, že domorodé obyvatelstvo svou víru v posvátné houby skrývá. Příčinou bylo patrně několik setleté utlačování se strany španělské církve, která jakékoliv projevy původního náboženství potlačovala krutými tresty. Strach domorodců byl zřejmě i důvodem, proč zůstal posvátný svět magických hub tak dlouho antropologům i botanikům utajen.

Kult, se kterým se setkali Wassonovi, byl směsicí starých náboženství s prvky křesťanskými. Trvalo jim několik let, než si získali důvěru a úctu Indiánů natolik, že jim bylo umožněno aktivně se podílet na houbovém rituále. Chemická bádání Wassonova kolegy, mykologa R. Heima, jenž houby botanicky identifikoval a zařadil do rodu *Psilocybe*, „s cílem extrahovat halucinačně účinnou látku z přírodního materiálu a připravit ji v chemicky čisté formě“ (Wasson, 1968, s. 55), byly bezúspěšné. Proto byl výzkum svěřen do rouky s látkami tohoto druhu již zkušeného A. Hofmanna, který dokázal příbuznost chemické struktury *psilocybinu* a *psilocynu* s LSD a mimo jiné také potvrdil, že je člověk mnohem citlivější na psychoaktivní látky nežli zvířata.

Absence negativních účinků (kromě pocitů neklidu a malátnosti) a příznaky kolísající intenzity v závislosti na dispozicích intoxikovaných jedinců, to jsou typické znaky prakticky všech rodů těchto posvátných hub (Hornej, 2009). V průběhu intoxikace dochází k deformaci vnímání objektivní reality halucinace. Zároveň u psilocybinových hub existuje - Hofmannem zaznamenaná - podobnost příznaků intoxikace LSD i meskalinem.

Dnes již není žádných pochyb o tom, že byly houby hojně používány k rituálním účelům, přičemž nejdelší tradici má v tomto směru bezpochyby Střední Amerika. Podtrhněme

oblast severovýchodní Oaxaky, kde se k magickým rituálům psilocybinové houby rodů *Stropharia*, *Psilocybe*, *Panaeolus* a *Conocybe* používají do současnosti.

O houbovém kultu u amerických Indiánů chybí četnější historické prameny. Pouze „několik dobových slovníků, sestavených španělskými misionáři v horách Guatemaly, odráželo značné indiánské vědomosti o opojných účincích u více druhů hub.“ (Furst, 1996, s. 97) První zmínka o posvátných houbách pochází z pera františkánského mnicha de Sahagúna v knize „Historia General de las Cosas Nueva España“, vydané roku 1529. Blíže k tomuto tématu se však rozepisuje až Covarrubias ve své „Relación“ z roku 1572, když píše o houbách s opojnými účinky. Některé dobové zdroje dokonce uvádí, že byly opojné houby konzumovány na hostině aztéckého panovníka Montezumy II., který vládl mezi lety 1502–1520. V díle aztéckého historika Tezozómoca se můžeme dočíst o lesních houbách, které se dávaly cizincům, aby se tito omámili a počali tancovat. V Duránově kronice se dozvídáme o houbě s účinky silnějšími než alkohol. Tato houba prý přináší vize a odhaluje budoucnost (Valíček, et. al., 2000). Dobová svědectví z 16. století obvykle hovoří o „houbě světa mrtvých“ či „houbě podsvětí“ a podle hypotézy archeologa de Borhegyiho prameny odkazují na mayské podsvětí, které obývá devět vládců, jak popisuje posvátný spis quicheských Mayů.

Furst (1996) zmiňuje nález devíti kamenných houbových miniatur a devíti drtících kamenů na pozdně předklasickém a raně klasickém archeologickém nalezišti v hrobce Kaminaljuyu, poblíž města Guatemaly, mluvících pro Borhegyiho teorii. Kamenné sošky s houbovým motivem byly na území Guatemaly, Mexika, Hondurasu a Salvadori nalézány průběžně od 19. století až do dnešní doby a celkem bylo objeveno více než dvě stě kusů. O přesném účelu kamenných hub se sice dodnes vedou spekulace, nicméně nepopiratelná je jejich hodnota z hlediska kultivovanosti používání psychotropních hub (Furst, 1996).

### *Muchomůrka červená*

Muchomůrka červená, *Amanita muscaria*, obsahující dvě zásadní psychoaktivní složky, kyselinu iboteinovou a *muscimol*, po požití způsobuje pocity povznesení, lehkosti, touhy po pohybu, poté dochází až ke ztrátě kontaktu s okolím, k halucinacím a k různě hlubokému kómatu.

Podle mezivědních výzkumů R. G. Wassona, amerického etnomykologa, má v muchomůrce červené původ indická božská rostlina sóma. Staroindický posvátný text Rgvéda, a rovněž íránská Avesta, popisují obřady spojené s uctíváním sómy (v případě íránských textů se jedná o haomu), posvátného rostlinného narkotika, jemuž je zcela zasvěceno kolem 120 posvátných hymnů. Jestliže přijmeme „hledisko, že celá indická mystická praxe ... byla jen pokusem nahradit vizi poskytovanou rostlinou *sóma*, potom podstata této vize – a zároveň rostliny – prostupuje celé indické náboženství.“ (Wasson, 1968, s. 95). Svou, ve své době odvážnou hypotézu, Wasson podepřel fakty přímo z Rgvédu, na který nahlížel poněkud z jiného úhlu pohledu nežli jeho předchůdci. Jeho teorii je možné podle Fursty také podpořit paralelou ze současného Mexika. Přestože Wassonova teorie je v mnoha směrech zpochybnitelná a nedokazuje přímou spojitost mezi muchomůrkou červenou a posvátnou sómou, nemůžeme upřít fakt, že se jedná o fascinující pokus uchopení užívání dávno zapomenuté rostliny. Wassonova snaha navíc v odborných kruzích „... rozčeřila hladinu již poněkud ochablého zájmu o totožnost sómy.“ (Rudgley, 1993, s. 52)

Muchomůrka červená byla vázána na kulturní oblast východní Sibiře a jako posvátný halucinogen sloužila obzvláště sibiřským lovcům a pastevcům sobů (Furst, 1996). V důsledku stěhování národů došlo k plošnému rozšíření kultu muchomůrky do dalších oblastí, což dokládají nejen jeskyní kresby ve Francii, ale také mýty severských Vikingů. V mýtech dnešních severských národů se totiž dají vypožorovat náměty, zakládající se na používání muchomůrek. Existenci užívání muchomůrky v hluboké minulosti potvrzuje i původ některých ugrofinských slov, kupř. původ slova houba je totožný s původem slov „vytržení“ či opojení (Rudgley, 1996).

Muchomůrka pravděpodobně však sehrála nábožensko-magickou roli rovněž v kulturách některých severoamerických Indiánů či Indiánů z oblasti jižního Mexika a Guatemaly, jelikož její výskyt není omezen pouze na Euroasijský kontinent. Muchomůrka červená se totiž vyskytuje v oblasti celého mírného pásu jak Starého, tak Nového světa (Hornej, 2009). Závislost muchomůrky červené (ale i panterové, jež se pro své halucinogenní efekty také hojně používala) na kořenech určitých druhů stromu, jako jsou například bříza, modřín, borovice, smrk či dub, může souviset s kultem těchto konkrétních „stromů života“ u národů, používajících muchomůrku pro navození změněného stavu.

Je známo několik způsobů intoxikace muchomůrkou. Nejběžnější a nejrozšířenější technikou konzumace bylo polykání usušených plátků houby, které se předtím uválely do kuličky. Jestliže je houba v suchém stavu, zvyšuje se její psychoaktivní účinek a snižují se nepříjemné vedlejší účinky.

Další poměrně rozšířenou technikou byla rituální konzumace moči – ať už se jednalo o vlastní moč, jež obsahovala muchomůrku, moč jiné osoby či moč sobů, jež se právě muchomůrku s oblibou intoxikují - ačkoliv se spekuluje o síle omamných účinků muchomůrkové moči oproti samotnému pozření muchomůrky. Ruský antropolog Jochelson tvrdí na základě dlouhodobého kontaktu s členy východosibiřského kmene Korjaků, že přestože má muchomůrková moč určité opojné účinky, není silnější nežli samotná houba (Rudgley, 1996). Na druhou stranu Langsdorf, jehož snahou bylo zaznamenat všechny formy užití muchomůrky, píše, že se opojné působení moči projevuje nejen u člověka, který houbu pozře, ale i u těch, kdo požijí intoxikovanou moč. Tímto způsobem lze prý přenášet narkotické účinky houby z jedné osoby na druhou a prodlužovat tak opojení bez potřeby většího množství hub (Furst, 1996).

Pro preferenci muchomůrkové moči před pozřením samotné houby - sušené, syrové či vařené - mluví především fakt, že v moči, obsahující psychotropní látky, již není pravděpodobně přítomen vysoce toxický alkaloid mucsarin. Furst (1996) poznamenává, že ti, kteří pijí moč jsou vlastně ušetřeni negativních účinků jako jsou hojné pocení, trhání svalů nebo křeče, provázející intoxikaci muchomůrkou. V rituálním pití muchomůrkové moči lze nalézt určité podobnosti s pozoruhodným rituálem peyotové pouti, o kterém pojednává Furst a o němž se zmíníme níže.

### *Peyotl a San Pedro aneb “mezcalové knoflíky”*

San Pedro (*Trichocereus pachanoi*), posvátný kaktus jihoamerických indiánů, zřejmě nese jméno svatého Petra. Jeho užívání spadá do dob daleko před objevení Nového kontinentu. Dokládají to keramická vyobrazení na pohřebních soškách z doby 1000 – 700 let př. n. l. V peruánských Andách byla dokonce objevena rytina San Pedra, datovaná do 13. století př. n. l. (Valíček, et. al., 2000). Jedná se sice o nejstarší vyobrazení psyhedelického kaktusu v předhispánském umění, přesto v dějinách kulturního užívání je starší jeho

středoamerický příbuzný – peyotl (Rudgley, 1996). San Pedro se užívá především andskými šamany při magických rituálech, k věštění a k léčení nemocí, mimo jiné alkoholismu a šílenství. Kaktus je však volně dostupný také na tržištích. Obvykle se užívá nápoj, připravovaný z plátků kaktusu, které se cca hodinu vyvaňují ve vodě. Nejpatrnějšími účinky jsou pocity depersonalizace a znecitlivění (Valíček, et. al., 2000).

Peyotl (*Lophophora williamsii*) lze nalézt v suchých a kamenitých pouštních oblastech Mexika a USA. Navzdory značně omezenému výskytu, se peyotl užíval k náboženským rituálům přes více než tři tisíce let, jak dokládají archeologické nálezy. Značné úctě se těší peyotl dodnes, význam tohoto kaktusu je velký pro mnoha indiánská společenství, z nichž vyzdvihneme domorodý kmen Huicholů (Furst, 1996) z oblasti západního Mexika.

Snahy Svaté inkvizice, jež začala kristianizovat Mexiko od roku 1571, o vymýcení praktik uctívání a užívání peyotlu, doprovázené označením peyotlu za „dílo ďáblov“, vyústily v tvrzení, že je jeho požívání rovno kanibalismu, a v popření veškerých jeho psychoaktivních vlastností. A ačkoliv nedodržování zákazu užívání bylo potlačováno tvrdými a nelítostnými prostředky, peyotlový kult tyto kruté represe přežil (Rudgley, 1996). V současnosti užívá peyotl více než čtyřicet indiánských kmenů. Ve stanovách Církve amerických domorodců se uvádí, že peyotl umožňuje přijímat božího ducha obdobně jako chléb a víno (Valíček, et. al., 2000).

Již zmínění Huicholové peyotl ztotožňují s jelenem, svým posvátným zvířetem, a každoročně za tímto kouzelným kaktusem pořádají dlouhé náboženské poutě. K počátku posvátné pouti se váží rituály přechodu, očistné rituály (například obřad sexuálního očištění), připravující členy společenství na symbolický lov Jelena-Peyotla. Rituály mají budoucí poutníky připravit na cestu, na kterou vycházejí a jsou vykonávány, aby se poutníci mohli sjednotit s duchy a bezpečně tak projít branou, symbolicky oddělující svět přirozený a nadpřirozený.

Dříve bylo nezbytné v rámci cesty překonat obrovské vzdálenosti pěšky. Dnes Indiáni využívají rozličné dopravní prostředky, a pouze někteří jedinci, většinou kvůli snaze uzdravit tak člena blízké rodiny, uskuteční pouť pěšky. Pouze tímto způsobem je totiž možné se naprosto a úplně odevzdat božským předkům. Cestou je provedeno několik dalších obřadů,



včetně rituálního zavázání očí nováčkům a položení obětí na posvátných místech (Furst, 1996).

Šaman, vůdce celého procesí, znalec tradice a veškerých rituálů, poutníky dovede až na počátek „stezky předků“, odkud se již musí každý z účastníků vydat po svých. Zde teprve začíná samotný hon na Jelena-Peyotla s luky a šípy. Poté, co je Jelen nalezen, loven a zabit (kaktusu je odstraněna pouze část, vyčnívající nad zemí), je třeba jej usmířit obětmi. Následuje rozdělení „masa“ poutníkům, přičemž šaman sám jednotlivcům vkládá kousky do úst, a nabádá je k důkladnému rozžvýkání. Způsob konzumace je dvojí, buď se peyotl jí vcelku či rozkrájený kaktus čerstvý, anebo se máčí či drtí s vodou. Po požití se zpívá a tančí kolem ohně, což má usnadnit vstup do změněného stavu vědomí. V průběhu tanečního reje kolem ohně se požívají další kaktusy a vypráví se prastaré příběhy (Furst, 1996).

Účinky peyotlu jsou obdobné jako u ostatních psychedelik, tzn. pocity depersonalizace, změněné pojetí času a prostoru. Dochází k odlišnému vnímání světa z důvodu zintenzivnění smyslů, pozornost se obrací do nitra. Působení dále provázejí pocity spokojenosti, později až euforie, doprovázené hlubokým klidem, vidinami a halucinacemi. Typickým rysem intoxikace meskalinem je tzv. synestézie, tedy vnímání vjemu jednoho smyslu smyslem jiným. Kromě psychedelických účinků má kaktus pro indiány význam léčivý – léčí zranění, spáleniny, zabírá infekci a přikládá se na bolavé zuby. Dokonce je používán jako anestetikum, jako protijed při uštknutí jedovatými živočichy, jeho léčebných vlastností je využíváno při léčbě tuberkulózy, nespavosti a někdy se doporučuje při duševních chorobách (Hornej, 2009).

### *Ayahuasca, liána duše amazonských indiánů*

Oblast jižní Ameriky, specificky Amazonie, je známá v antropologických kruzích pro svou druhovou i kulturní rozmanitost. Amazonské pralesy sice vydaly pouhý zlomek svých tajemství, přesto jsou domorodí obyvatelé výbornými znalci mnoha rostlinných druhů. Díky symbióze s přírodou se naučili využívat rostliny a kombinace rostlin jako potravu, jako lék, ale také se jim staly prostředníky ke změněným stavům vědomí. Právě vzhledem k obrovské druhové rozmanitosti oblasti řeky Amazonky, jsou zdejší indiáni známí svou znalostí obrovského množství psychoaktivních (nejen) rostlin, umožňujících jim cestu do světa bohů.

Botanicky nejpočetnější a kulturně nejzajímavější rod *Banisteriopsis*, obsahující harmalové alkaloidy, konkrétně *harmin*, *harmlin* a *tetrahydroharmin*, zahrnuje stovky druhů. Nejpoužívanější jsou tři nebo čtyři druhy lián, z kterých se připravuje vývar s velice silnými halucinogenními účinky. Mnohde se můžeme dokonce dočíst, že se jedná o jeden z nejsilnějších halucinogenů na světě. *Ayahuasca* je sice pojmenování pro liánu, ale užívá se spíše jako označení tohoto prastarého amazonského rostlinného rituálního nápoje ze stonků liány a dalších příměsí. Dnes se *ayahuasca* používá v západní části amazonské nížiny a mezi kmeny západních andských svahů (Hornej, 2009). Složené slovo *ayahuasca* má svůj etymologický původ v jazyce kechua. *Aya* v překladu vyjadřuje „smrt“ či „vítr“, který není - podobně jako smrt - ohraničený začátkem ani koncem, nebo také představuje duše zemřelých předků. *Huasca* jednoduše znamená „liána“. Jako liána smrti, *ayahuasca*, je označován tento rostlinný halucinogen především v Peru. Existuje však mnoho dalších pojmenování, nař. *yagé*, *caapi*, *dápa*, *mihi* nebo *pindé*, která se používají zejména v Kolumbii a Brazílii. Jihoamerickými indiány je ayahuascový nápoj široce užíván po tisíciletí, a to nejen jako prostředek pro navození ZSV při iniciačních a jiných obřadech, pro věštění, telepatii. Bazální i univerzální využití *ayahuasci* bylo a dodnes je při léčbě různých onemocnění. Rituální požití *ayahuasci* je zakomponováno do tradiční medicíny amazonských domorodých společenství a mnoho vědců překvapuje, jak dalece je efektivní.

Liána rodu *banisteriopsis* je sice bazální složkou halucinogenní směsy *ayahuasca* a samotné její účinky jsou vysoce psychotropní, nicméně *ayahuasca* většinou zahrnuje nejméně jednu další přísadu, obvykle listy keře *chacruna* (*Psychotria viridis*), obsahující DMT (zkratka pro halucinogen *dimethyltryptamin*). Případně může obsahovat i další rostlinné přísady. „Úpravy základního receptu se liší podle oblastí ... Navíc jsou některé recepty známy pouze jediné skupině Indiánů, nebo dokonce pouze jedinému šamanovi ...“ (Rudgley, 1996, s. 70) Ayahuascová směs odvisí právě na způsobu přípravy, nápoj se liší také v závislosti na konkrétních použitých vzorcích.

Vizionářská složka *ayahuasci*, molekula DMT, má hluboký vliv na lidské vědomí. Vyskytuje se v tělech živočichů na celém světě, včetně člověka a také je obsažená v některých rostlinách, nejvíce v rostlinách právě Latinské Ameriky. DMT se váže na jaterní a střevní enzymy MAO (*monoaminoxidáza*), které působí jako ochrana mozku proti tomu, aby se do něj přes nervové buňky nemohly dostat nežádoucí látky (Zelený-Atapana, 2007). Z tohoto

důvodu účinek DMT po orálním požití *ayahuasci* rychle vyprchá a DMT je neaktivní. Amazonští indiáni proto používají právě pralesní liány, obsahující inhibitor enzymů, na něž se DMT váže, což umožní DMT proniknout do nervových buněk a dosáhnout žádoucí psychoaktivní hladiny v mozku (Strassman, Wojtkowicz, Luna, & Fresca, 2005). Žádoucí psychoaktivní hladina bývá obvykle nazývána jako „psychedelický práh“ DMT. Jestliže jedinec tento práh překročí, znamená to, že se jeho vědomí oddělilo od těla. Namísto vědomého, bdělého, obsahu mysli nastupuje psychedelické prožívání, které běžné vnímání reality zcela nahradí (Strassman, 2005).

Jednotné tvrzení šamanů, že jim plošně nejrozšířenější kombinaci *ayahuascové* směsi poradili duchové, není samozřejmě možné empiricky ověřit. Vezmeme-li však v úvahu čistou empirii: obrovské množství kombinací více než 80 000 rostlin, které měli amazonští indiáni k dispozici spolu s mnoha možnými technikami zpracování, znamená několik miliard možností, jež by museli amazonští indiáni vyzkoušet, než by se dopracovali ke kýženému výsledku výroby psychedelické směsi. Někteří vědci tudíž možnost určitého vnuknutí skutečně připouští (Strassman, 2005). Ať už náhodným kombinováním anebo jinak, amazonští indiáni vytvořili silně psychedelickou směs, *ayahuasca*, o níž jsou přesvědčeni, že „má duši“. Proto se v některých případech můžeme setkat i se slovním spojením „liána duše“.

Ženská duše *ayahuasci* se projevuje mnoha způsoby, jež souvisí s přísnými zákazy a pravidly, které je nutno dodržovat nejen při požití, ale také v průběhu přípravy. Ačkoliv se způsob přípravy může lišit, nejrozšířenější je technika, kdy se dlouhodobě vyvábí kmeny liány (pro umocnění účinku se přidávají i kořeny) spolu s listy *chacruny*. Proces obvykle trvá více než dvanáct hodin. Několik kilogramů liány se umístí do velkého kotle, zalije se vodou a vaří se tak dlouho, dokud se objem vody téměř nevyvaří. Poté se celá akce šestkrát či sedmkrát zopakuje. K podmínkám, které je nutné splnit při přípravě *ayahuasci*, píše Kuchař (1998, s. 44), mající s *ayahuascou* bohaté zkušenosti, následující: „Podle šamanů by se měla *ayahuasca* vařit během noci; když to nejde, tak by se mělo s její přípravou začít co nejdříve, nejlépe ještě v noci, brzy ráno ... Rostlina nesnáší mnoho očí. Nesnáší špatné myšlenky, žertování ani jídlo při její přípravě. Nesnáší přítomnost osoby, která měla předešlou noc pohlavní styk. I když se dodrží celý postup, i když se použije stejná rostlina, nesplní-li se tyto dvě podmínky, *ayahuasca* prostě nefunguje. Je to zvláštní, ale – jak jsem zjistili – je to pravdivé.“

Dnes díky vědecké práci biochemiků víme, že dodržování diety před požitím *ayahuasci* souvisí s biochemickým působením *harminu* a *harmalinu*, alkaloidů obsažených v liánách rodu *Banisteriopsis* na určité látky v potravinách (koření, sýry, kuřecí maso, káva, kakao atd.). Enzymy monoaminové oxidázy MAO za normálních okolností fungují tak, že tyto potravinové látky převádějí na látky jiné, využitelné v dalších tělesných procesech. Jestliže je však MAO dočasně blokována, jak je tomu v případě požití *ayahuascového* nápoje, látky nemohou být metabolizovány. Hromadí se v krevním oběhu, což následně způsobí rapidní zvýšení krevního tlaku a takto postižený jedinec se ocitá v ohrožení života (Zelený-Atapana, 2007).

*Ayahuasca* silně působí na centrální nervový systém. Sílu psychedelických účinků ovlivňuje mnoho proměnných, zdá se, že více než u ostatních psychedelických látek. Kromě *setu*, vnitřního naladění jedince, a *settingu*, atmosféry okolního prostředí, rozhoduje o intenzitě účinků výběr použitých rostlin, způsob příprav a samozřejmě konzumované množství nápoje. Významným faktorem je mimo jiné i způsob, jakým šaman řídí obřad, do jaké míry ovládá ZSV účastníků rituálu. Zážitky navozené *ayahuascovým* nápojem se zásadně odlišují. „... Výsledek každé jednotlivé seance je v podstatě nepředvídatelný i v případě, že stejná osoba požije stejnou dávku v několik po sobě jdoucích seancích a ve stejném prostředí.“ (Strassman, Wojtkowicz, Luna, & Fresca, 2010, s. 155) Zásadním prožitkem se ukazují barevné vize, které se jeví mnohdy více skutečné nežli běžná realita. Vizualní halucinace mohou doprovázet halucinace sluchové a hmatové. Silné estetické pocity a hluboké emocionální prožitky doprovází celá řada dalších efektů.

*Ayahuasca* se vyznačuje také silnými fyzickými projevy a to zejména při prvních seancích. Dávení či přinejmenším zvedání žaludku může trvat i několik hodin. Obvyklým symptomem *ayahuasci* je také silný průjem. Indiáni dávivé a projímavé účinky považují za požehnání. Vnitřní fyzické detoxikační procesy spojují s čištěním psychiky, kdy se prý účastníci zbavují negativních emocí, traumat nebo zlovyků (Strassman, Wojtkowicz, Luna, & Fresca, 2010). Možná je toto důvod, proč se mezi šamany někdy nazývá liána smrti *purga*, očista (Kuchař, 1998).

## Shrnutí

Pravdou je, že jsou psychedelika jednou z nejsnazších cest ke změněnému vědomí. Zážitek změněného vědomí se odvíjí od třech faktorů. Rozhodující úlohu hraje tzv. *set*, neboli osobnost, její nastavení, připravenost jedince na psychedelickou zkušenost, jeho momentální psychické rozpoložení či záměr, s kterým vstupuje do ZSV. Další proměnnou je *setting*, zahrnující prostředí, ve kterém se prožitek odehrává, celkovou atmosféru i ostatní účastníky psychedelického rituálu. V nemalé míře má vliv také třetí faktor, kterým je kvalita užívané látky.

Je-li užívání psychedelické substance spojeno s rituálem, podléhá určitým přesně stanoveným pravidlům. Tato pravidla jsou členy společnosti dodržována, účastníci jsou připraveni na psychedelický výlet do jiného světa a díky tomu jsou schopni vytěžit ze změněného stavu maximum. Domorodé kultury si psychedelického pojení obvykle vážily a zkušenosti, které získali, vnímají jako něco posvátného. Chybí-li však sociálně-kulturní kontext užívání (jak tomu bylo kupříkladu v době rozšíření užívání psychedelik širokou veřejností západní společností v průběhu 60. letech), často dochází k nadužívání a látka se vymkne kontrole. Jestliže jedinec není připraven nebo ještě hůře, v případě, že trpí psychopatologickými potížemi, použije nekvalitní látku a celý zážitek se odehrává v nepříznivém prostředí mohou se pozitivní účinky změnit v účinky negativní, strach, agrese a nenávisť, tedy již zmíněný *bad trip*.

Psychedelické látky bezesporu ovlivnily mnoho skupin i celých kultur, sehrály důležitou roli při formování některých náboženství, mysterijních a extatických tradic, původních lékařských praktik, zkrátka nelze jim upřít určitý, dnes stále více přiznávaný, dějinný vliv. Přesto se o této oblasti stále mnoho neví, psychedelika dodnes nejsou přesněji definována, snad i proto, že se chemická struktura jednotlivých látek liší. V důsledku odlišné chemické struktury fungují psychedelické látky na bázích rozdílných mechanismů, o nichž se dodnes mnoho neví (Walsh, & Vaughanová, 2011). Účinky, které tyto mechanismy vyvolávají, byly experimentálně zkoumány téměř 30 let v kontrolovaných studiích a výsledky jednotlivých výzkumů vyzdvihovaly ohromující potenciál, který psychedelické látky svým intenzivním působením u lidí vyvolávají. Poté, co byla psychedelika upozaděna v důsledku nadměrného užívání širokými masami, a jejich užívání se stalo na konci 60. let minulého století ilegální, se systematický výzkum mechanismů a účinků psychedelik na lidský

organismus zastavil. Přesto se přibližně od 80. let 20. století objevuje nová vlna výzkumů souvisejících s psychoaktivními látkami. Experimenty jsou však silně konzervativní povahy z důvodu politických tlaků na studie tohoto typu. Výzkum se odehrává jak v USA tak v Evropě a dělí se do několika skupin podle konkrétního zaměření, například experimentální využití psilocybinu k léčbě obsedantně-kompulzivní poruchy ad. „Kromě toho sociologové v antropologických, vzdělávacích a náboženských studiích nepřestávají vyvíjet nové teorie a přístupy k optimálnímu použití psychedelik na základě své práce v terénu a analýzy historického využití těchto látek v rámci jiných kultur.“ (Strassman, Wojtkowicz, Luna, & Fresca, 2005, s. 45).

## ZÁVĚR

Rigorózní práce se věnuje podrobné teoretické analýze fenoménu změněných stavů vědomí se zaměřením na změně stavy vědomí s pozitivním potenciálem. Výstupem práce bylo zejména přispět k vyplnění mezery v odborném prostředí, jež by umožnilo ujednotit tematickou roztržitost a systematizovalo obsáhlý teoretický i praktický výzkum. Detailní analýza a kritická reflexe velkého množství literárních a dalších zdrojů na toto téma mi umožnily nahlédnout změněné stavy vědomí zvenčí, roztrždit jejich jednotlivé charakteristiky a následně klasifikovat změněné stavy vědomí do přehledných kategorií. Aby práce reflektovala veškeré aspekty změněných stavů vědomí a splnila tak jeden ze základních v úvodu vytyčených cílů, pokusila jsem se uchopit rovněž fenomén vědomí. Kvůli chybějící syntéze, která by ujednotila pojem vědomí v jednoznačné definici, bylo nutné vědomí popsat a objasnit z hlediska vědeckých disciplín, ve kterých je tento jev nejvíce studovaný.

K odhalení vnitřních, hlubších významů změněných stavů vědomí byly nápomocné *tři klíčové otázky*. První z nich se snažila odpovědět na to, zda je podmíněnost změněných stavů vědomí spíše kulturní anebo biologická. V souvislosti s touto otázkou se ukázalo, že vždy záleží na úhlu pohledu a proto neexistuje jednoznačná odpověď. Na základě informací z analyzovaných publikací by autorka textu hledala vyústění na pomezí mezi biologickou a kulturní determinantou. Na fyziologické rovině jsou změněné stavy vědomí určovány stupni vědomí. Každá z hladin vědomí představuje jiný tělesný a duševní stav, přičemž je dokázáno, že stavy mimo hladinu beta, stavy mimo „bdělé“ vědomí, pomáhají organismu k fyzické a k duševní regeneraci. Dokonce se zdá, že v mozku existují určité mechanismy, jejichž opakovaná stimulace vyvolává změněné stavy vědomí, což může být právě z důvodu potřeby organismu regenerovat. Různé cesty, odlišné způsoby navození změněných stavů vědomí vedou do různých hladin vědomí. Podle některých vědců je dokonce možné, že touha po změněných stavech vědomí je zabudovaná do neurofyziologické stavby (nejen) lidského organismu a že je tedy biologicky determinovaná. Pro tyto hypotézy však chybí přesvědčivé důkazy. Pro biologickou podmíněnost změněných stavů vědomí mluví mimo jiné fakt, že základní součástí života každého člověka je spánek, jehož doprovodný jev, snění, je univerzálním změněným stavem vědomí. Ze studia zrakových halucinací a z rozboru paleolitických kreseb také plyne transkulturní charakter změněných stavů vědomí. Mezikulturní komparativní studie sice dokazují podobnosti v obsahu zážitků, ovšem vykazují také určité kulturně podmíněné rozdíly. Řada prvků změněných stavů vědomí je tedy do

značné míry determinovaná také kulturně. Jakým způsobem se formují obsahy změněných stavů vědomí v souvislosti s kulturní příslušností, to doposud zůstává nezodpovězenou otázkou.

Díky mezikulturním rozdílům, osobnostním diferenciacím a technikám navození, prožívají lidé změněné stavy vědomí v různé intenzitě a hloubce. Pestrost zážitků tak odpovídá mnohohrstevnaté individuální lidské psychice, kde může prožitek změněného vědomí zasahovat do všech jejích úrovní. Jaký je konkrétní efekt na lidskou psychiku v průběhu zážitku změněného vědomí a po něm a jsou-li účinky změněných stavů vědomí přechodné či dočasné, na to hledala odpověď v pořadí druhá cílová otázka. Ve změněném stavu vědomí dochází k dočasné komplexní změně všech psychických funkcí, nejvýrazněji je ovlivněna imaginace a interpretace intelektu. Přesáhnutí hranic logiky umožní získání nových znalostí a dovedností. S tím úzce koresponduje také nový přístup ke konfliktům a k problémům obecně. Skrze nehodnotící poznání je umožněno ohlédnutí se a přehodnocení dosavadních zkušeností, porozumění sobě a druhým, zvýšená schopnost přijímání sám sebe i druhých. Rozšířený, či chcete-li alternativní, pohled na realitu obvykle probudí anebo upevní morální zásady. Změněné stavy vědomí mají významný vliv také na pokračující život nositele. Hlavní změny se týkají hodnot a přesvědčení, ve velké většině jsou také trvanlivé v čase. Jestliže se typické atributy změněných stavů vědomí začlení do běžného stavu vědomí, tzn. jestliže se jejich znaky stabilizují a posléze integrují do charakteru vědomí, dochází ke změně struktury a procesu vědomí trvalého rázu. Vysoká míra intenzity prožitku změněného vědomí má hluboký dopad na psychiku jednotlivce, a jeho prostřednictvím i na celý sociokulturní systém. Negativní dopady na lidskou psychiku se objevují obvykle v případě neuváženého navození změněných stavů vědomí, kdy celý proces postrádá přesně stanovená pravidla a je vytržen ze sociokulturního kontextu, v kterém by měl být prožíván. Příkladem takového nekontrolovatelného užívání budiž západní kultura. Nástrojem jsou zde obvykle psychedelické látky. Ty jsou sice spouštěcím mechanismem intenzivní zkušenosti, málokdo si ale uvědomuje, že psychoaktivní látky nejen produkují, nýbrž především vyžadují transformaci, respektive správné nastavení a adekvátní přípravu tří základních proměnných, *settu*, *settingu* a psychoaktivní látky. Pak teprve může být efekt zážitku natolik silný, že způsobí trvalou kvalitativní změnu charakteru a umožní jedinci konstruktivnější fungování ve společnosti.

Jak vyplývá z výše uvedeného odstavce, zásadní skryté významy změněných stavů vědomí se ukázaly především na rovině sociokulturních systémů, na což se specifikovala



poslední výzkumná otázka. Z pěstování pozitivních vlastností a z tříbení charakteru jednotlivce těží celé společenství. Jsou-li změněné stavy vědomí důležitou složkou rituálů, udržují smysl pro posvátnost, pomáhají upevňovat základní morální hodnoty, plní funkci léčebnou, ale především sociální. Účastník zažívá pocity větší odpovědnosti sám za sebe i za členy svého společenství, pocity uvědomění si jednoty s celým společenstvím, a rovněž silný pocit sounáležitosti s celý živým světem. Hluboký zážitek sdílený členy celého společenství zabezpečuje sociální integraci. Prožitkové ztotožnění se se členy společenství pomáhá upevňovat základní nastavení celého sociokulturního systému a zkvalitňovat koexistenci jednotlivých členů.

Změněné stavy vědomí byly po významnou část lidské historie neoddělitelnou složkou života člověka, jeho bytí a rituálů jeho společenství. Byly nositeli magických, náboženských a společensko-kulturních významů. Je až s podivem jak rozsáhlými znalostmi v oblasti vědomí a změněných stavů vědomí tradiční a domorodé kultury oplývají. Normativní kulturní realita západní kultury se však vztahuje pouze k bdělému stavu vědomí, stavu v hladině beta, který je uznávaný jako jediný správný. V západní kultuře je proto rozvíjen potenciál bdělého, racionálního vědomí. Z tohoto důvodu je všeobecný postoj západní kultury ke změněným stavům vědomí negativního charakteru. Pro západní kulturu znamenají změněné stavy vědomí antisociální způsob bytí. Stírání kulturní diverzity jakož i často násilím vynucený monopol západní civilizace na vědění se promítá do života původních a tradičních kultur negativně, jelikož jsou jim vnucována pravidla, která nejen že nekorespondují s jejich každodenním životem, nýbrž téměř vylučují a/nebo potlačují jejich obvyklé životní strategie. Přitom způsob, jímž vykládáme to, co vnímáme, ovlivňuje nejen náš obraz světa, ale omezuje nebo rozšiřuje i náš horizont, a s ním také možnosti jak sebe či naše okolí změnit.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Achtenberg, J. (1994). Šaman: léčitel v imaginativní sféře. In Nicholson, S. (Ed.), *Šamanismus I.: rozšířená vize reality* (97-114). Bratislava: CAD Press.
- Atkinson, R., et al. (1995). *Psychologie*. Praha: Victoria Publishing.
- Baars, B. (1997). *In the theater of consciousness: the workspace of the mind*. New York: Oxford University Press.
- Baars, B., & Gage, N. (2007). *Cognition, brain, and consciousness: introduction to cognitive neuroscience*. Amsterdam: Elsevier.
- Barušs, I. (2003). *Alterations of consciousness: an empirical analysis for social scientists*. Washington: American psychological association.
- Bonvillain, N. (1999). *Léčitelství domorodých Američanů: indiáni Severní Ameriky*. Praha: Volvox Globator.
- Bowie, F. (2008). *Antropologie náboženství*. Praha: Portál.
- Brixí, S. (2009). *Teorie vědomí*. Diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova.
- Brzáková, P. (2004). *Dědeček Oge: učení sibiřského šamana*. Praha: Eminent.
- Budil, I. (1992). *Mýtus, jazyk a kulturní antropologie*. Praha: Triton.
- Buzzi, G. (2000). *Léčivá tajemství amerických indiánů*. Praha: Pragma.
- Cardena, E., Lynn, S. J., & Krippner, S. (Eds.). (2000). *Varieties of anomalous experience: examining the scientific evidence*. Washington, DC: American Psychological Association,
- Cardena, E., & Winkelman, M. (Eds.). (2011). *Altering Consciousness: Multidisciplinary Perspective*. Denver: ABC-CLIO, LLC.

Casson, R. (1987). Linguistic Antropology. *American Antropologist: New Series*, 4(89). 1007-1008.

Castañeda, C. (1998). *Umění snít*. Praha: Volvox Globator.

Castañeda, C. (1996). *Učení Dona Juana*. Praha: Chvojko nakladatelství.

Crick, F. (1997). *Věda hledá duši*. Praha: Mladá fronta.

Damasio, A. R. (2000). *Descartesův omyl: emoce, rozum a lidský mozek*. Praha: Mladá fronta.

Damasio, A. R. (2004). *Hledání Spinozy: radost, strast a citový mozek*. Praha: dybbuk.

De Martino, E. (2002). *Magický svět*. Praha: Argo.

Dennet, D. (1997). *Druhy myslí: k pochopení vědomí*. Bratislava: Archa.

Descartes, R. (1992). *Rozprava o metodě*. Praha: Svoboda.

Dostálová, R., & Hošek, R. (1997). *Antická mystéria*. Praha: Vyšehrad.

DuBois, T. A. (2009). *Úvod do šamanismu*. Praha: Volvox Globator.

Edinger, E. F. (2006). *Já a archetyp*. Brno: Nakl. Tomáše Janečka.

Eli, F., Eignesr, D. (Eds.). (2009). *Yogic Perception, Meditation and Altered States of Conciousness*. Wien: OAW.

Eliade, M. (1997). *Šamanismus a nejstarší techniky extáze*. Praha: Argo.

Eliade, M. (1997). *Mýty, sny a mystéria*. Praha: OIKOYMENH.

- Eliade, M. (2004). *Iniciace, rituály, tajné společnosti*. Praha: Computer Press.
- Fontana, D. (1999). *Cesty ducha v moderním světě*. Praha: Portál.
- Fontana, D. (1998). *Kniha meditačních praktik*. Praha: Portál.
- Furst, P. T. (1996). *Halucinogeny a kultura*. Praha: Maťa.
- George, M. (2007). *Ve světle meditace*. Praha: Práh.
- Gillernová, I., et al. (2000). *Slovník základních pojmů z psychologie*. Praha: Fortuna.
- Goleman, D. (2001). *Meditující mysl*. Praha: Triton.
- Grof, S. (1992). *Za hranice mozku*. Praha: GEMMA89.
- Grof, S. (1993a). *Dobrodružství sebeobjevování*. Praha: GEMMA89.
- Grof, S. (1993b). *Holotropní vědomí*. Praha: GEMMA89.
- Grof, S. (1998). *Kosmická hra*. Praha: Perla.
- Grof, S. (2007a). *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii*. Břeclav: Belwe Moraviapress,
- Grof, S. (2007b). *Psychologie budoucnosti*. Praha: Argo.
- Grof, S., & Grofová, Ch. (1999a). *Krise duchovního vývoje: když se osobní transformace promění v krizi*. Praha: Chvojko nakladatelství.
- Grof, S., & Grofová, Ch. (1999b). *Nesnadné hledání vlastního já: růst osobnosti pomocí transformační krize*. Praha: Chvojko nakladatelství.
- Grofová, Ch. *Žízeň po celistvosti*. (1998). Praha: Chvojko nakladatelství.

- Hall, J. A. (2005). *Jungiánský výklad snů*. Brno: Nakl. Tomáše Janečka.
- Harner, M. (1994). Šamanova alternativní realita: Pradávná moudrost v šamanských kulturách. In Nicholson, S. (Ed.), *Šamanismus I.: rozšířená vize reality* (21-31). Bratislava: CAD Press.
- Harner, M. (1973). *Hallucinogens and Shamanism*. London: Oxford University Press,
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Havel, I. M. (1996). Je možná věda o vědomí. *Vesmír*, 3 (75). 123.
- Havel, I. M. (2004). Přirozené a umělé myšlení jako filosofický problém [online]. In *glosy.info Umělá inteligence 3*. [cit. 2011-11-12]. Dostupné z URL: <http://glosy.info/texty/prirozene-a-umele-mysleni-jako-filosoficky-problem/7>
- Havlíček, M. (2007). *Burjatský šamanismus*. Rigorózní práce. Praha: Univerzita Karlova.
- Hoffman, A. (1977-1978). *LSD mé problémové dítě*. [cit. 2012-03-10]. Dostupné z URL: <http://plc.host.sk/download/hoffmann.htm>
- Holland, D., & Quinn, N. (1987). *Cultural models in Language and Thought*. Cambridge: Cambridge University Press,
- Hoppál, M. (1994). Šamanismus: Archaický nebo současný náboženský systém?. In Nicholson, S. (Ed.), *Šamanismus I.: rozšířená vize reality* (75-94). Bratislava: CAD Press.
- Horvai, I. (1968). *Spánek, sny, sugesce a hypnóza*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství.
- Huxley, A. (2002). *Věčná filosofie*. Praha: ONYX.
- Chalmers, D. J. (1996). *The Conscious Mind: In Search of a Fundamental Theory*. New York: Oxford University Press,

- James, W. (1930). *Druhy náboženské zkušenosti*. Praha: Melantrich,
- Jung, C.G. (1992). *Analytická psychologie – její teorie a praxe*. Praha: Academia.
- Jung, C.G. (1994). *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis.
- Jung, C.G. (1995). *Člověk a duše*. Praha: Academia.
- Jung, C.G. (2010). *Červená kniha*. Praha: Portál.
- Kalweit, H. (2005). *Svět šamanů a vnitřní vesmír*. Praha: Eminent.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Kelly, E. F., Kelly, E. W., & Crabtree, A. (2006). *Irreducible mind: toward a psychology for the 21st century*. Lanham, Md.: Jason Aronson.
- Kern, H., et al. (1991). *Přehled psychologie*. Praha: Portál.
- Kornfield, J. (2004). *Cesta srdce: úskalí a přísliby duchovního života*. Praha: Eminent.
- Kottak, C.P. (2000). *Cultural anthropology*. Michigan: McGraw-Hill, Inc.
- Koukolík, F. (1997). *O vztahu lidského mozku a chování*. Praha: Karolinum.
- Koukolík, F. (2002). *Lidský mozek: funkční systémy: normy a poruchy*. Praha: Portál,
- Koukolík, F. (2005). *Mozek a jeho duše*. Praha: Galén.
- Krajča, M. (2007). Informace o NDE [online]. In *nde.cz Prožitky blízkosti smrti* [cit. 2011-12-11]. Dostupné z URL: [http://nde.cz//index.php?option=com\\_frontpage&Itemid=1](http://nde.cz//index.php?option=com_frontpage&Itemid=1)
- Krajča, M. (2011). Fakta a mýty o prožitcích blízkosti smrti. *Psychologie dnes*, 2. s. 44-47.

- Kratochvíl, S. (2002). *Základy psychoterapie*. Praha: Portál.
- Kratochvíl, Z. (1994). *Filosofie živé přírody*. Praha: Herrman a synové.
- Kuchař, S. (1998). *Ayahuasca aneb tanec s bohy*. Praha: Eminent.
- Kundera, M. (2007). *Žert*. Brno: Atlantis.
- Kupka M. (2008). Klinická smrt jakožto změněný stav vědomí. *Psychologie: Elektronický časopis ČMPS* [online]. 3(2) [cit. 2011-12-11]. Dostupný z URL: <http://e-psycholog.eu/pdf/kupka-ps1.pdf>
- LaBerge, S. (2011). Jak se naučit lucidnímu snění. In Walsh, R., & Vaughanová, F. (Eds.). *Cesty přesažení ega: transpersonální vize* (126-136). Praha: Triton.
- Leary, T. (1997). *Politika extáze*. Olomouc: Votobia.
- Lévy-Bruhl, L. (1999). *Myšlení člověka primitivního*. Praha: Argo.
- Lewis-Williams, D. (2007). *Mysl v jeskyni: vědomí a původ umění*. Praha: Academia.
- Ludwig, A. M. (1969). Altered States of Consciousness. In Tart, Ch. T., *Altered States of Consciousness* (9-22). New York : John Wiley & Sons.
- Mahood, E. (1996). An Overview of the Work of Jean Gebser [online]. In *Gaiamind* [cit. 2011-10-28]. Dostupné z URL: <http://www.gaiamind.org/Gebser.html>
- Maslow, A. H. (1973). *Religions, Values and Peak-experiencies*. New York: Viking Press,
- Masters, R., & Houstonová, J. (2004). *Druhy psychedelické zkušenosti*. Praha: Mat'a.
- McCrea, L. (2009). „Just Like Us, Just Like Now": The Tactical Implication of the Mimamsa Reflection of Yogic Perception. In Eli, F. (Ed.) *Yogic Perception, Meditation and Altered States of Conciousness* (55-70). Wien: OAW.

- Metzner, R. (2011). *Zelená psychologie*. Praha: Triton.
- Mindell, A. (1999). *Šamanovo tělo*. Olomouc: Dobra & Fontána.
- Mindell, A. (2009). *Psychologie životní cesty*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Moorcroft, W. H. (2005). *Understanding Sleep and Dreaming*. New York: Springer Science Business Media, Inc.
- Morhoff, U. J. (2008). Evolution of Consciousness According to Jean Gebser [online]. In *Anti-matters.org* [cit. 2011-10-28]. Dostupné z URL: <http://anti-matters.org/articles/74/public/74-67-1-PB.pdf>
- Morávek, M. (1974). *Vědomí – jeho struktura a organizace*. Praha: Avicenum.
- Murphy, R. F. (1998). *Úvod do kulturní a sociální antropologie*. Praha: Sociologické nakladatelství.
- Nakonečný, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Nešpor, Z., & Lužný, D. (2007). *Sociologie náboženství*. Praha : Portál.
- Neumann, E. (1991). *The Origins and Hisotry of Consciousness*. NewYork: Prentice Hall.
- Ortová, J. (1996). *Sociální a kulturní ekologie I*. Praha: Karolinum.
- Ortová, J. (1997). *Sociální a kulturní ekologie II*. Praha: Karolinum.
- Pekala, R. J., & Cardeña, E. (2000). Methodological Issues in the Study of Altered States of Consciousness and Anomalous Experience. In Cardeña, E., Lynn, S. J., & Krippner, S. (Eds.). *Varieties of anomalous experience: examining the scientific evidence* (47-82). Washington, DC: American Psychological Association,
- Peregrin, J. (2004). Je vědomí záhada nebo "řešitelný problém"? *Vesmír*, 9(83). 535-537.



Peterková, M. (2009). Spánek z hlediska neurofyzologie [online]. In *psyx.cz Psychologické služby* [cit. 2012-06-14]. Dostupné z URL: <http://www.psyx.cz/texty/neurofyzologie-spanku.php>

Plháková, A. (2006). *Dějiny psychologie*. Praha: Grada.

Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.

Reidová, A. (2004). *Šamanův plášť: dějiny domorodých národů Sibiře*. Praha: BB/art.

Riboli, D. (2004). Shamanic trance. In Walter, M. B., & Neumann Fridman, E. J. (Eds.), *Shamanism: An Encyclopedia of World Beliefs, Practices, and Culture*. Santa Barbara: ABC-CLIO, Inc.

Rock, A., & J.; Krippner, S. (2007). Does the Concept of "Altered States of Consciousness" Rest on a Mistake? *International Journal of Transpersonal Studies* [online]. 26 [cit. 2011-11-17]. Dostupný z URL: <http://www.transpersonalstudies.org/ImagesRepository/ijts/Downloads/Does%20the%20Concept%20of%20Altered%20States%20of%20Consciousness%20Rest%20on%20a%20Mistake.pdf>

Rudgley, R. (1996). *Kulturní alchymie: omamné látky v dějinách a kultuře*. Praha: NLN.

Russel, Ch. (1985). Crisis! It can be the Seed for Spiritual Growth. *Los Angeles Times* [online]. 2(11) [cit. 2011-12-08]. Dostupný z URL: <http://search.proquest.com.ezproxy.is.cuni.cz/docview/292242907/13383E33BE72D0BC84/1?accountid=35514>

Russel, P. (2008). *Od vědy k bohu: fyzikova cesta do mystéria vědomí*. Praha: dybbuk.

Sanchez, V. (rok vydání neuveden). *Učení Dona Carlose*. Hodkovičky: Pragma.

- Seeger, A. (1981). *Nature Society in Central Brazil: The Suyá Indians of Mato Grosso*. London: Harvard University Press.
- Sokol, J. (1998). *Malá filosofie člověka a Slovník filosofických pojmů*. Praha: Vyšehrad.
- Soukup, M. (2009). *Základy kulturní antropologie*. Praha: Akademie veřejné správy o. p. s.
- Soukup, V. (2005). *Dějiny antropologie*. Praha: Karolinum.
- Soukup, V. (2004). *Přehled antropologických teorií kultury*. Praha: Portál.
- Starý, J., & Hrdlička, J. (2008). *Spánek a sny*. Praha: Hermann & synové.
- Steiner, R. (1998). *Před branou duchovní vědy*. Olomouc: Musil.
- Stevens, A. (1996). *Jung*. Praha: Argo.
- Strauss, C. & Quinn, N. (1997). *A Cognitive Theory of Cultural Meaning*. Cambridge: Cambridge University Press,
- Strassman, R. (2005). *DMT: molekula duše*. Praha: dybbuk.
- Strassman, R., Wojtkowicz, S., Luna, E., & Fresca, E. (2010). *Vnitřní cesty do vnějšího vesmíru*. Praha: dybbuk
- Tart, Ch. T. (1969). *Altered States of Consciousness*. New York: John Wiley & Sons.
- Tart, Ch. T. (1983). *States of Consciousness*. Lincoln: iUniverse.com, Inc.
- Tart, Ch. T. (2011). Systémový přístup k vědomí. In Walsh, R., & Vaughanová, F. (Eds.), *Cesty přesažení ega: transpersonální vize*. Praha: Triton.
- Toro, G., & Thomas, B.(2008). *Drogy snění*. Praha: Volvox Globator.

- Valíček, et al. (2000). *Rostlinné omamné drogy*. Praha: Start.
- Van Gennep, A. (1997). *Přechodové rituály: systematické studium rituálů*. 1. vyd. Praha: NLN.
- Varela, J. (2000). Distortion Through Observation and Substitution of Interferences for Observation. In Cardena, E., Lynn, S. J., & Krippner, S. (Eds.). *Varieties of anomalous experience: examining the scientific evidence* (53-54). Washington, DC: American Psychological Association,
- Von Lüpke, G. (2009). *Poselství šamanů*. Praha: Práh.
- Villopodo, A., & Knipper, S. (1987). *Healing States: A Journey Into the World of Spiritual Healing and Shamanism*. New York: Simon & Schuster, Inc.
- Walsh, R., & Vaughanová, F. (Eds.). (2011). *Cesty přesažení ega: transpersonální vize*. Praha: Triton.
- Wasson, R. G. (1968). *Soma: divine mushroom of immortality*. New York: Harcourt, Brace and World.
- Weiss, T., et al. (2005). Psychobiology of Altered States of Consciousness. *Psychological Bulletin* [online]. 1(131) [cit. 2011-11-20]. Dostupný z URL: [http://www.mp.uni-tuebingen.de/mp/fileadmin/user\\_upload/Kotchoubey/Vaitl-2005-ASC.pdf](http://www.mp.uni-tuebingen.de/mp/fileadmin/user_upload/Kotchoubey/Vaitl-2005-ASC.pdf)
- Weir, D. R. (2006). *Trance: from magic to technology*. Laytonville: Trance Research Foundation, Inc.
- Wilber, K. (2010). *Stručná historie všeho*. Praha: Triton.
- Zelený-Atapana, M. (2007). *Malá encyklopedie šamanismu*. Praha: Libri.
- Zimmerman, L. J. (2003). *Indiáni Severní Ameriky*. Praha: Knižní klub.